

ほっと ほっこりまつおのわ



第4回

まつおのベストフレースご紹介



健康すこやか学級

ご参加お待ちしております！

筋力トレーニング教室

場所：鈴川公民館

日時：月2回

午前10時～11時

場所：松尾自治会館

日時：月2回（第1・3水曜）

午前10時～11時

メンズ筋力トレーニング教室

場所：松尾自治会館

日時：月2回（第1・3水曜）

午後1時30分～2時30分



小学3年生と
ふれあい交流会



10月・11月の催し

10月	1・15日(水)	筋トレ女性・メンズ 自治会館
	6・20日(月)	筋力トレーニング 鈴川公民館
	8日(水)	喫茶まつのを 松室店(13時～14時半)
	23日(木)	喫茶まつのを 鈴川店(13時～14時半)
	27日(月)	健康すこやかウォーキング 嵐山方面
11月	5・19日(水)	筋トレ女性・メンズ 自治会館
	10・17日(月)	筋力トレーニング 鈴川公民館
	12日(水)	喫茶まつのを 松室店 歌声(13時～14時半)
	27日(木)	喫茶まつのを 鈴川店(13時～14時半)

都合により開催の変更や中止の可能性あります

まつおコラム

地震に対する備え 身の安全の備え

◎ 家具類の転倒・落下・移動防止対策をしておこう



- ・けがの防止や避難に支障のないように家具を配置しておく。
- ・家具やテレビなどを固定し、転落・落下・移動防止措置をしておく。

◎ けがの防止対策をしておこう

- ・ガラス飛沫防止装置をしておく。
- ・停電に備えて懐中電灯をすぐ使える場所に置いておく。
- ・スリッパやスニーカーなどを身近に準備しておく。



あとかき

少しずつ秋が訪れ、涼しさを感じる10月。過ごしやすい時期ではありますが、気温の差も出てくるので風邪などひかないようにお気をつけください。編集担当は読書の秋に向けて、気になる本をチェックしようと思います。皆さんも今年の秋を楽しんでくださいね♪

京都市西京・北部地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です 075-392-7817

今までのチラシを見たい方は京都厚生園 西京・北部地域包括支援センターブログを検索！

