

# あらひが みんなのKAWARA版

## 嵐山東おおぞら体操

9月5日(金)より  
再開しました!

内容: ラジオ体操やリハビリ体操

場所: 嵐山東公園グラウンドの北側

日時: 毎週金曜日 (祝日は休み)  
午前9時~ (20分程)

地図



飲み物やタオルの  
ご持参をお願いします♪

お問い合わせ: 京都市西京区地域介護予防推進センター TEL ☎ 075-392-7874

### 学区社協の11月の催し物 紹介

☆配食サービス 11月8日(土)

☆シニアサロン 11月20日(木)

場所: 嵐山東児童館 時間: 10時半~

☆筋力アップトレーニング教室

11月22日(土)

場所: 嵐山東児童館 時間: 10時半~

※都合により、日程は変更もしくは中止となる場合があります。

詳しくは地域の掲示板にてご確認ください。

#### 筋力アップトレーニング教室

運動不足で悩んでいる、65歳以上のそのあなた!! 無料で筋力アップしませんか?  
参加お待ちしております!!

<<問い合わせ>>

中路会長 TEL: 090-9112-2605

近所で心配な人がいる、困った時には  
ご相談下さい!

\* 嵐山東学区民生児童委員会  
河原(滝谷)保男 会長

TEL 075-881-5008 TEL 080-3111-0962

\* 嵐山東学区社会福祉協議会  
中路枝里子 会長

TEL 075-871-4848 TEL 090-9112-2605

\* 京都市西京・北部地域包括支援センター  
京都市西京区松尾井戸町36番地  
TEL 075-392-7817 (高齢サポート・西京北部)

### あとがき

11月に入ると紅葉も見頃な季節になりますが、朝晩の冷え込みが厳しくなり、日中の気温差が大きいですね。温かい食事を摂り、運動して...  
風邪をひかないように体力をつけて冬支度を始めましょう!

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

