

あらひが みんなのKAWARA版

嵐山東あおぞら体操

1月・2月は
お休みです



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)

飲み物やタオルの
ご持参をお願いします♪



地図



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12月の催し物 紹介

☆配食サービス 12月13日(土)

☆シニアサロン 12月18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

第三土曜日です! 12月20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)

あとかき

12月になると寒さも厳しくなってきました。温かい飲み物や保温グッズ(カイロや靴下)が活躍する季節ですね。暖房器具なども使う時期なので火災には注意しながら冬を乗り切りましょう!

今年一年、大変お世話になりました。皆さま良いお年をお迎えください。

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! ➡

