

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)



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

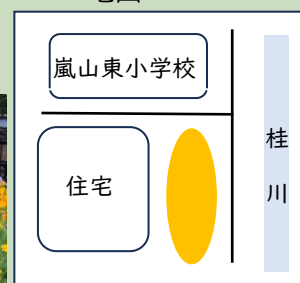
TEL ☎ 075-392-7874

嵐山東花壇ボランティア

都合のいい日・時間で
ボランティア募集中!
気分転換に最高です。
まずは「是非」お電話
お待ちしております♪

こんにちは!
一緒に花だんで
楽しみませんか?

<地図>



問合せ: 090-9112-2605 (中路)

学区社協の1月の催し物 紹介

☆配食サービス 1月10日(土)

☆シニアサロン 1月15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

1月24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

昨年はお世話になりました。今年もどうぞよろしくお願いいたします(〇〇)! 1月下旬は「大寒」にあたり、1年で最も寒さが厳しい季節になります。寒さを乗り切るための縁起物に『大寒たまご』や『寒餅』があると知ったので、ぜひ今年は食べてみようと思っている編集担当でした。

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!

