

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)



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歳以上のそこのあなた!!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

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。
先ずは「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)

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

昨年はお世話になりました。今年もどうぞよろしくお願ひいたします(^○^)!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厚生園 西京・北部地域包括支援センターブログを検索! ➔

