

あらひが みんなのKAWARA版

自分でできる 地震の備え



災害は 忘れた頃にやってくる…
そんな時、『日頃の備え』が大切です!

防災対策は身の回りの**整理整頓**から
寝室は人生の中でも長い時間を過ごす場
所であり、寝ている間が一番無防備な状態
地震が起こった時、自分の方へ倒れて来そ
うなものはありませんか?背の高い家具は
固定する、なるべく物を置かないようにする
など身近なことから備えておこう

令和5年2月の催し物

❖配食サービス 2月11日(土)

❖シニアサロン 2月16日(木)

場所: 嵐山東児童館

❖筋力アップトレーニング教室

2月25日(土)

場所: 嵐山東小学校体育館

※コロナ感染症の状況により、日程は変更となる場
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!!

見学も自由!

<<問い合わせ>>

中路会長 TEL:090-9112-2605

嵐山東あおぞら体操

お知らせ



寒冷な時期となるため、

1月・2月はお休みします



3月より再開!!

毎週金曜 午前9時~ 20分程
に変更です



—内容—

ラジオ体操や

リハビリ体操など

お気軽に

お立ち寄りください♪

嵐山東公園グラウンドの北側

○開催の場合には午前9時にのぼり旗をあげます

○雨天は中止です

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

TEL075-881-5008

TEL080-3111-0962

*嵐山東学区社会福祉協議会

中路枝里子 会長

TEL075-871-4848

TEL090-9112-2605

*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

TEL075-392-7817 (高齢サポート・西京北部)

あとかき

2月といえば節分、立春。恵方巻や豆まきの豆が売られるようになると、2月に入ったなあとしみじみ感じます。節分は立春の前日、今年は2月3日と言われています。立春の日付は天体の運行によって決まるため、立春の日付が前後し、節分も日付が前後するようですよ。来年の節分はいつになるのでしょうか。

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

