

# あらひが かわら みんなのKAWARA版

3月から再開します！！

## 嵐山東あおぞら体操

お散歩ついでに、気軽に運動を始めませんか？

ご自身の体調に合わせて、交流の場として、お気軽にお立ち寄りください♪

3月3日(金)から

毎週金曜日 午前9時～20分程

—内容—

ラジオ体操や

リハビリ体操など



○開催の場合には午前9時頃にのぼり旗をあげます

○お申込み不要の自由参加となります

○雨天は中止です



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

令和5年3月の催し物



❁配食サービス 3月11日(土)

❁シニアサロン 3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

3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。

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🌱

3月に入ると少しずつ暖かさも増して過ごしやすくなるでしょうか。今年の3月21日は春分の日。春分の日では、昼と夜の時間がほとんど同じになる日だそうですよ。天文観測によって決まる春分の日と秋分の日、日付が確定していない祝日ということ  
を始めて知った編集担当でした。

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! ➡

