

あらひが かわら みんなのKAWARA版

令和5年4月の催し物

❖配食サービス 4月8日(土)

❖シニアサロン 4月20日(木)

場所：嵐山東児童館

❖筋力アップトレーニング教室

4月22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。

こんなこともしています

トルコ・シリア地震救援金のお願い
トルコ南東部のシリアとの国境付近を震源とする地震により寛大な被害を受けた被災者救援のためにおねがいします。
<京都新聞社社会福祉事業団より日本赤十字社へ>

期間：令和5年5月末まで

上記催し物実施日に受付しております

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

見学も自由!

嵐山東あおぞら体操

お知らせ



3月から再開しています!

毎週金曜 午前9時~ 20分程

—内容—

ラジオ体操や

リハビリ体操など



嵐山東公園グラウンドの北側

お気軽に

お立ち寄りください♪

○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

あおぞら体操ボランティア募集中!

❖お一人からでも、ご友人同士でも大歓迎です❖

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

4月になり、暖かさが増してお花見シーズンになりました(^^)!

暖かさが増しても、花粉の飛散はまだまだ落ち着かなさそうですね…。

衣類などにも花粉が付着するので、なるべく花粉がつかないように綿や化学繊維など凹凸がないツルツルした素材の服でお出かけしましょう♪

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! ➡

