

# あらひが みんなのKAWARA版

## 嵐山東学区で気軽に体操始めよう♪ 特集版

### 西京いきいき公園体操

#### 西京竹サポと運動しよう!

日時 毎月第1・3火曜日

4月～9月 9:00～

10月～3月 10:00～

場所 嵐山東公園(松尾橋上流)

雨天中止・祝日休み

ケガや事故、荷物の盗難・破損については、責任を負いかねますのでご了承ください。

西京区役所健康長寿推進課

☎ 075-381-7643



### 嵐山東あおぞら体操

毎週金曜 午前9時～ 20分程



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

❖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



### 嵐山東学区社会福祉協議会

令和5年5月の催し物

❖配食サービス 5月13日(土)

❖シニアサロン 5月18日(木)

場所：嵐山東児童館

❖筋力アップトレーニング教室

5月27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

左側催し物実施日に受付しております

### あとかき

5月になりました。お茶が美味しい新茶(一番茶)の季節ですね。新茶とは、1年に数回の収穫が可能なお茶の葉から一番初めに収穫された新芽で作られたお茶のこと。日本では新茶を飲むと、その年を無病息災で過ごせると言われているようです。新茶を心待ちにし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! ➡

