

ほっと ほっこり まつおのわ

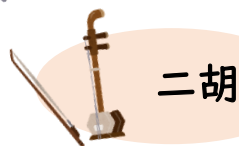


第6回

街のこの人に聞いてみました

マザーズアンサンブル・ノアノア

＼ 5人で活動しています！



トランペット



ピアノ



健康すこやか松寿会クリスマスコンサート↑

京都市西京区に住む子育て中のママたちで、『子育てをしながら好きな音楽を楽しもう、そして聴いてくださる方にも一緒に楽しんでもらおう』と2012年から演奏活動をしています。

児童館や幼稚園、保育園、老人福祉施設、地域のイベント等で演奏をしています。

LINEのQRコードでスキャン
してください→



講師依頼はこちらまで↓
noanoa20120308@gmail.com

2月・3月の催し物

2月 5・19日(月)	筋カトレーニング 鈴川公民館
7・21日(水)	筋トレ女性・メンズ 自治会館
14日(水)	喫茶まつのを 松室店(13時~14時)100円
15日(木)	松寿会 小学校、鈴川公民館(10時~12時)
21日(水)	子育て支援「にこにこひろば」
22日(木)	喫茶まつのを 鈴川店(11時~12時)100円
3月 4・18日(月)	筋カトレーニング 鈴川公民館
6・27日(水)	筋トレ女性・メンズ 自治会館
13日(水)	喫茶まつのを 松室店(13時~14時)100円
28日(木)	喫茶まつのを 鈴川店(11時~12時)100円

都合により開催の変更や中止の可能性あります



防災コラム

自分の身は自分で守る!



災害時の備え～保存食編～

規模や災害状況にもよりますが、一般的に災害時は、支援物資到着まで3日間以上かかります。その間の非常食として長期保存の水、パンやご飯、缶詰、おかずになるレトルト食品、お菓子などを準備して下さい。

年に1回は賞味期限の確認を!

あしがき

2月と言えば『立春』ですが、今年は2月4日~2月18日が当てはまると言われています。昔の人にとっては暖房器具もない中で辛い冬を乗り越えられたことはとても重要でおめでたいことでした。なので、立春は冬から春になる境目の重要な日と言われていたそうです。暖かくなるこれからの季節が待ち遠しいですね。

京都市西京・北部地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です 075-392-7817

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! →

