

あらひが

かわら みんなのKAWARA版

嵐山東あおぞら体操



日時: 毎週金曜 (祝日は休み) 午前 9 時 ~ (20 分程)

内容: ラジオ体操やリハビリ体操

場所: 嵐山東公園グラウンドの北側

地図

飲み物やタオルのご持参をお願いします♪



○開催の場合には午前 9 時にのぼり旗をあげます
○8 時 30 分の時点で雨が降っていれば中止です

お問い合わせ:

京都市西京区地域介護予防推進センター

TEL ☎ 075-392-7874

『シャボンダマショー』 開催します♪

日時: 6 月 8 日 (土)

10 時半 ~ 11 時半

(受付: 10 時 15 分)

場所: 嵐山東小学校グラウンド

(※受付は嵐山東児童館)

参加費: 無料

申込: 不要

対象: 地域住民



しゃぼたあわおさんの
パフォーマンスを是非ご覧ください!

学区社協の 6 月の催し物 紹介

☆配食サービス 6 月 8 日 (土)

☆シニアサロン 6 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

6 月 22 日 (土)

場所: 嵐山東児童館 時間: 10 時半 ~

※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

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

TEL 075-881-5008 TEL 080-3111-0962

* 嵐山東学区社会福祉協議会
中路枝里子 会長

TEL 075-871-4848 TEL 090-9112-2605

* 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

TEL 075-392-7817 (高齢サポート・西京北部)

あとがき

6 月に入り、梅雨の時期に入って雨の日が多くなってきたのではないのでしょうか。6 月は 1 年の中で最も昼が長い日と言われている夏至があり、今年は 6 月 21 日がその日だそうです! ジメジメとした日が続きますが、小まめに水分補給を行い体調管理に気を付けましょう!

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

