

# 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: ラジオ体操やりハビリ体操

飲み物やタオルの  
ご持参をお願いします♪

場所: 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  
○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



## あらひが 夏祭り



# 7/27(土)予定

場所 嵐山東小学校

夕暮れ時スタート

※雨天時の場合には

予備日 7/28(日)になります

こどものダンスなど♪  
皆さん乞うご期待ください!!



## 学区社協の 7 月の催し物 紹介

☆配食サービス 7 月 13 日(土)

☆シニアサロン 7 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

7 月 27 日(土)

場所: 嵐山東児童館 時間: 10時半~

※コロナ感染症の状況や諸事情により、日程は変更も  
しくは中止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  
このあなた!!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

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

少し前から夏日、猛暑日と言われる暑い日が続いていますが皆さんはどのような対策をしていますか?編集担当は今年、新しいひんやりグッズを導入しました。今は帽子の中に取り付ける保冷剤などあるそうですよ!この暑い夏と一緒に乗り越えましょう!

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! ➡

