

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

飲み物やタオルの
ご持参をお願いします♪

地図



○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

8月はお休みです!

次回

9月6日(金)から

学区社協の8月の催し物紹介

☆配食サービス **8月・9月お休み**

☆シニアサロン **8月お休み**

場所: 嵐山東児童館

☆筋力アップトレーニング教室

8月24日(土)

場所: 嵐山東児童館 **時間:** 10時半~

※コロナ感染症の状況などにより、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

暑さの厳しい8月になりましたが、体調はお変わりないでしょうか。
夏はスイカや素麺などさっぱりとしたものやひんやりしたものが恋しい季節ですね。

みなさまのご協力のおかげで『ほくほく北部ほほえみ包括 お便り』の発行が4年目を迎えることができました!本当にありがとうございます。引き続きよろしくお願いたします!

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! ➡

