

# ほっと ほっこり まつおのわ



**新シリーズ**

**とりくみ紹介します!**

**第2回**

健康すこやか学級

筋力トレーニング教室

メンズ筋力トレーニング教室



8月は両方ともお休みです!

(月) 鈴川公民館 午前10時~11時

(水) 松尾自治会館 午前10時~11時

内容: 筋トレ、ボードゲーム等

(水) 松尾自治会館

午後1時30分~2時30分

内容: 脳トレ、ストレッチ

脳トレを兼ねた筋トレなど

ぜひご参加お待ちしております!

## 8月・9月の催し物

|    |          |                      |
|----|----------|----------------------|
| 8月 | 7・28日(水) | 筋トレメンズ 自治会館(女性はお休み)  |
|    | 休み       | 筋力トレーニング 鈴川公民館       |
|    | 休み       | 喫茶まつのを 松室店(13時~14時半) |
|    | 休み       | 喫茶まつのを 鈴川店(13時~14時半) |
| 9月 | 4・18日(水) | 筋トレ女性・メンズ 自治会館       |
|    | 9・30日(月) | 筋力トレーニング 鈴川公民館       |
|    | 11日(水)   | 喫茶まつのを 松室店(13時~14時半) |
|    | 16日(月)   | 敬老会 京都エミナース          |
|    | 26日(木)   | 喫茶まつのを 鈴川店(13時~14時半) |
|    | 28日(土)   | 福祉まつり                |

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!



### 火災警報器電池交換

していますか?

設置後10年が経過した火災警報器はありませんか?一度正常に機能しているか、劣化がないか確かめてみましょう!

- ①ボタンか紐か点検ひもを引っ張る
- ②メッセージや警報音鳴る

全く何も起こらない場合は機能していない可能性があります!

交換しましょう!



## あとながき

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!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! ➡



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