

嵐山東あおぞら体操

9月6日(金)から
再開します!

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

学区社協の9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 9月19日(木)

場所:嵐山東児童館

✿筋力アップトレーニング教室

9月28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)

あとかぎ

8月中旬過ぎから地震や台風の情報が増えてきました。自然災害がいつ来ても慌てないように、自分自身の備えはしっかりと見直しましょう! 編集担当は改めて災害時の保存食を見直しました。種類がたくさん増えているので、何を保存しておくのか、どう食べるのか?など一度試してみようと思います!

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! ➡

