

# あらひが みんなのKAWARA版

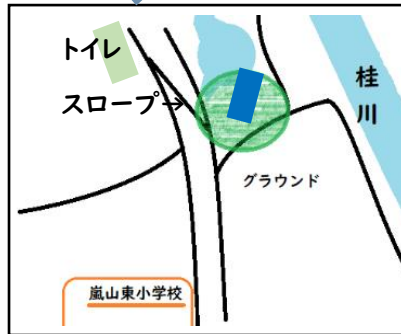
## 嵐山東あおぞら体操

**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

**場所:**嵐山東公園グラウンドの北側

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



飲み物やタオルの  
ご持参をお願いします♪

## 地域のイベント

嵐山東学区  
総合防災訓練

11/24(日)

時間

10:00~12:00

場所 嵐山東小学校

開催!

小学校体育館にて  
防災備蓄品も展示  
しています!



## 学区社協の11月の催し物 紹介

☆配食サービス 11月9日(土)

☆シニアサロン 11月21日(木)

場所: 嵐山東児童館

☆筋力アップトレーニング教室

11月4日(土)・11月23日(土)

場所: 嵐山東小学校 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

11月になり紅葉の時期が近づいてきました。今年は夏の暑い日が続いたので、今年の紅葉はどうなるのでしょうか。きれいに色づくことを楽しみにしながら編集担当は毎週紅葉情報をチェックしております。

より寒さが厳しくなるので風邪をひかないようお過ごしくださいね!

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! ➡

