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）

※令和７年１月・２月はお休みです

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

地図

〇開催の場合には午前９時にのぼり旗をあげます
〇8時 30 分の時点で雨が降っていれば中止です

飲み物やタオルの
ご持参お願いします♪

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

防犯コラム

電話会社職員や警察官、病院の職員などを名乗るものから特殊詐欺の電話が多数かかってきています。
また、公共料金等に関する自動音声の電話も増えております。
電話に出る際は、注意してください。
お金に関する電話があればサギの可能性が高いので一度電話を切って家族や警察などに相談してください。

ほくほく北部ほほえみ包括
お便り9月号より引用

学区社協の12 月の催し物 紹介

✿配食サービス　12 月 14 日（土）
✿シニアサロン　12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
12 月 21 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）

あとがき

12月になり、もうすぐ2025年になろうとしています。今年一年どんな年になりましたか?編集担当は今年、色々な「波」のある一年でした。よいお年をお迎えください!

表面「ある」「なし」クイズの答え…
「ある」の頭の文字を順に読むと「あいうえお」になっていました!皆さん気付きましたか?

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！ ⇒