

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3回

♪音楽筋トレ体操会

【開催場所：浄住寺】

毎週 土曜日 10時～10時40分



音楽筋トレの始まり

2008年から西台さん宅でご近所さんとの音楽筋トレを開始。

2017年から山田第一自治会が主催する行事として浄住寺に場所を移して実施するようになりました。

毎週20名程の参加で元気はつらつと筋トレしています。

体操前に参拝し、感謝をしてから参加する方もおられます。

心も体もパッと晴れやかな気持ちになりますよ♪

西台様にインタビューさせていただきました。

ありがとうございました♪

参加自由です♪是非ご参加ください♪

2024

12月・1月の催し物



12月	4・18日(水)	筋トレ女性・メンズ 自治会館
	2・16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)
	26日(木)	喫茶まつのを 鈴川店(13時～14時半)
1月	8・22日(水)	筋トレ女性・メンズ 自治会館
	6・20日(月)	筋力トレーニング 鈴川公民館
	8日(水)	喫茶まつのを 松室店(13時～14時半)
	23日(木)	喫茶まつのを 鈴川店(13時～14時半)
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！

年末特別火災予防運動！

2024年度全国統一防火標語

「守りたい 未来があるから 火の用心」

消防庁より

＜冬の火事対策に気を付けるコト＞

- ①ストーブ近くに物を置かない
洗濯物、カーテン、毛布といった燃えやすい物を近くに置くことはやめましょう。
- ②暖房器具は点検してから使用する
久しぶりに使用する暖房機器は必ず点検しましょう。

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！

