

あらひが みんなのKAWARA版

嵐山東あおぞら体操

※令和7年1月・2月はお休みです

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

○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

地図



飲み物やタオルのご持参をお願いします♪



防火コラム

寒い時期、暖房器具の火災にご注意ください
過去に発生した京都市内における暖房器具火災の約7割は電気ストーブが原因となっています。

◎次のポイントに注意して火災を防ぎましょう!

- 燃えやすい物の近くに置かない
- ストーブの上で洗濯物を干さない
- 安全装置がついている製品を使用する



京都市消防局ホームページより引用

学区社協の1月の催し物 紹介 2025

☆配食サービス 1月11日(土)

☆シニアサロン 1月16日(木)

場所:嵐山東児童館

☆筋力アップトレーニング教室

1月25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)

あとかき

今年もどうぞよろしくお願いたします!

1月といえば『七草がゆ』を知っていますか?七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれています。七草がゆをつくるためのセットがスーパーにも売られているので、今年も作ろうと思っている編集担当でした

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! ➡

