

# 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

3月7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:ラジオ体操やりハビリ体操

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  
ご持参お願いします♪



### 社会福祉協議会

賛助会員(賛助会費)  
募集のお願い

自治会単位だけでなく、  
個人も受け付けています。  
よろしくお願いいたします。

嵐山東社会福祉協議会  
中路(090-9112-2605)まで

## 学区社協の2月の催し物 紹介 2025

☆配食サービス 2月8日(土)

☆シニアサロン 2月20日(木)

場所:嵐山東児童館

☆筋力アップトレーニング教室

2月22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)

## あとかぎ

2月になり、外出するにも手袋やマフラーが手放せませんね。

今月はバレンタインデーがありますが、海外のバレンタインは日本と違った習慣があるようです。

男性から女性へ贈り物をする文化や、日頃お世話になっている人に感謝を伝えるなど、色々な習慣がありますので、気になる方はぜひ調べてみてくださいね!

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! ➡

