

あらひが みんなのKAWARA版

嵐山東あおぞら体操

日時:毎週**金曜日** (祝日は休みです)
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

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

飲み物やタオルの
ご持参をお願いします♪



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

学区社協の 5 月の催し物 紹介

☆配食サービス 5 月 10 日(土)

☆シニアサロン 5 月 15 日(木)

時間:10時半～

☆筋力アップトレーニング教室

5 月 24 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

5 月になり過ごしやすい気候になってきました。

5 月は祝日も多く、万博が開催されたこともあり遠出をされた方もいるのではないのでしょうか。
少しずつ暑い季節が近づいてきますので、体調を整えて夏を迎えましょう!

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! ➡

