

# 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



○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6月の催し物 紹介

✿配食サービス 6月14日(土)

✿シニアサロン 6月19日(木)

時間:10時半~

✿筋力アップトレーニング教室

6月28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

6月に入ると、雨の日が増え、本格的に梅雨の時期が始まります。

湿度が高い空間では、体温調整のために汗をかいても、その汗が蒸発しないため、熱中症になる事もあります。のどが乾いたと感じる前に、こまめな水分補給を行い、熱中症を予防しましょう!



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! =>