

# あらひが みんなのKAWARA版

## 嵐山東あおぞら体操

8月はお休みです！

9月5日（金）より再開します！

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

日時：毎週金曜日（祝日は休み）

午前9時～（20分程）

飲み物やタオルの

ご持参をお願いします♪



地図



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

地域のお知らせ



あらひが  
まつり

9月13日  
（土）



開催予定！

## 学区社協の 8月の催し物 紹介

☆配食サービス 8月・9月お休み

☆シニアサロン 8月お休み

☆筋力アップトレーニング教室

8月23日（土）

場所：嵐山東児童館 時間：10時半～



※都合により、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

8月になりましたが、いかがお過ごしですか？暑い日が続きますので、夏バテしないように対策をしましょう！『ほくほく北部ほほえみ包括お便り』も5年目になります。皆さまのおかげです！  
これからもよろしくお願いいたします!!

今までのチラシを見たい方は京都市厚生園 西京・北部地域包括支援センターブログを検索！ ➡

