

見て！見て！ 知ってね



みんなでやろう！

松陽学区 あおぞら体操

11月はお休みです！

12月
7日/21日

通常日 第1・3日曜日

時間 午前9時から

30分程度 雨天中止

(午前7時時点で雨が
降っている場合は中止)

場所

松陽小学校 校庭

内容

ラジオ体操など

水やお茶など

飲み物は、

各自お持ちください

☆申し込み不要

☆年齢不問

開催時は

この「のぼり旗」を
正門にあげてます



お問い合わせはこちらまで！

注意：小学校の遊具の
使用は禁止！

ふれあい昼食会 11月1日(土)

時間：10:00～14:00

場所：松陽小学校 体育館

65歳以上の自治会員の皆様には
個別でご案内します



カラオケ愛好会

日時：11月12日

12月10日

時間：13:30～16:00

場所：御陵会館 料金：100円

毎月第2水曜日に
(月1回)
開催しています！



松陽学区社会福祉協議会 11月・12月予定

●健康サロン 9:30～11:30 無料

場所：ウエスティ

11月14日(金)・28日(金)

12月12日(金)・26日(金)



●ふらっとサロン 無料

10:00～11:40 第1・3木曜日

場所：京都厚生園山田の家「玉清」

11月6日・20日 12月4日・18日

●ふらっとサロン 無料

13:30～15:00 第2・4木曜日

11月13日・27日 12月11日・25日

●スマホ教室サロン 10:00～11:30 無料

場所：松陽小学校スペースはぐくみ

11月4日(火) 12月2日(火)

●なごみのサロン 10:00～12:00 土曜日

場所：山田南部集会所

参加費：100円

11月22日・29日

12月6日・20日

お気軽にご相談下さい！



＊松陽学区自治連合会 飯野会長

TEL075-391-8897 防災・防犯等地域生活に係る相談

＊松陽学区社会福祉協議会 小林会長

TEL090-1135-9527 活動・参加に係る相談

＊松陽学区民生児童委員協議会 大島会長

TEL090-4299-9595 福祉相談(区役所へのつなぎ役)

＊京都市西京・北部地域包括支援センター

介護・福祉・健康・医療の総合相談窓口

TEL075-392-7817 (高齢サポート・西京北部)

あとがき

11月に入ると紅葉も見頃な季節になりますが、朝晩の冷え込みが厳しくなり、日中の気温差が大きいですね。温かい食事を摂り、運動して…風邪をひかないように体力をつけて冬支度を始めましょう！

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！ ➡

