

# あらひが みんなのKAWARA版

## 嵐山東あおぞら体操

1月・2月は  
お休みです

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)



お問い合わせ: 京都市西京区地域介護予防推進センター

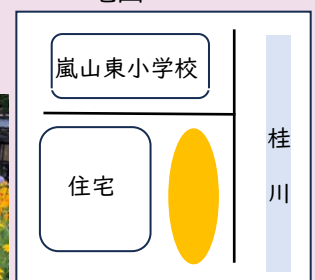
TEL ☎ 075-392-7874

## 嵐山東花壇ボランティア

都合のいい日・時間で  
ボランティア募集中!  
気分転換に最高です。  
まずは「是非」お電話  
お待ちしております♪

こんにちは!  
一緒に花だんで  
楽しみませんか?

<地図>



問合せ: 090-9112-2605 (中路)

## 学区社協の2月の催し物 紹介

☆配食サービス 2月14日(土)

☆シニアサロン 2月19日(木)

場所: 嵐山東児童館 時間: 10時半~

☆筋力アップトレーニング教室

2月28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

TEL 075-881-5008 TEL 080-3111-0962

\* 嵐山東学区社会福祉協議会  
中路枝里子 会長

TEL 075-871-4848 TEL 090-9112-2605

\* 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

TEL 075-392-7817 (高齢サポート・西京北部)

## あとかき

2月になると節分やバレンタインデーなどイベントも多い月。

二十四節気の初めである立春が2月4日から2月19日までとされています。

寒さはまだ厳しい日が続いていますが、寒暖の差が大きくなる時期でもありますので体調を崩されないよう気をつけてくださいね!

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! ➡

