

あらひが かわら 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:ラジオ体操やリハビリ体操

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)



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

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歳以上のそこのあなた!!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

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。
先ずは「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)

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)

あとがき

2月になると節分やバレンタイン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日までと言われています。

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! ➡

