

# あらひが みんなのKAWARA版

## 嵐山東あおぞら体操

3月6日（金）に再開します！

飲み物やタオルの  
ご持参をお願いします♪

**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



あおぞら旗

○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

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3月の催し物 紹介

☆配食サービス 3月14日（土）

☆シニアサロン 3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  
3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  
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

少しずつ暖かい日が増えてきて、梅もきれいに咲いている所も見かけるようになりました。令和8年4月号からは紙面を大きく変更していく予定にしております。引き続きどうぞ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厚生園 西京・北部地域包括支援センターブログを検索! ➡