

# あらひが かわら みんなのKAWARA版

## 嵐山東あおぞら体操 お知らせ



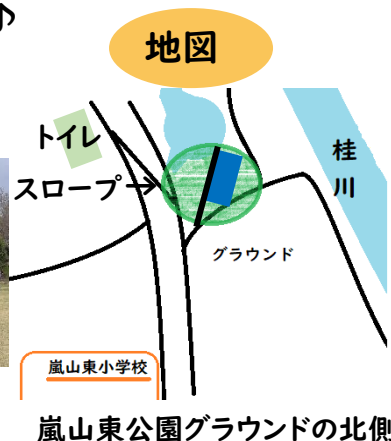
お散歩ついでに、気軽に運動を始めませんか？

ご自身の体調に合わせて、交流の場としてお気軽にお立ち寄りください♪

毎週金曜 午前9時～ 20分程

**内容** ラジオ体操やりハビリ体操など

○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

### 令和5年6月の催し物

✿配食サービス 6月10日(土)

✿シニアサロン 6月15日(木)

場所：嵐山東児童館

✿筋力アップトレーニング教室

6月24日(土)

場所：嵐山東小学校体育館

※コロナ感染症の状況により、日程は変更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

見学も自由!

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

6月に入り、梅雨と呼ばれる時期になるでしょうか。今年の6月21日は1年の中で最も昼が長い日『夏至』と呼ばれる日だそうです。本格的に夏が近づいている証拠ですね。ジメジメした日が続くかもしれませんが暑さ対策を始めましょう!

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! ➡

