

11

歯のひろば

無料
申込不要

日時 9月29日(土) 13:30~16:00

場所 右京区役所(サンサ右京)2階

内容 歯とお口の健康相談 ブラッシング指導
お口の健康セミナー フッ化物洗口
簡易歯周病検査 むし歯リスクテスト
お口の中の細菌検査 ほか

主催 右京歯科医師会

問合せ 右京区役所健康長寿推進課 ☎ 861-2177



12

北嵯峨へ向かってとことこウォーク

申込不要

日時 10月16日(火) 9:30出発(9:00受付)

集合 右京区役所(サンサ右京)1階ロビー

コース 嵯峨野高校~遍照寺
~広沢池~大覚寺(一次解散)
~JR嵯峨嵐山駅(二次解散)(約5~6キロメートル)

持ち物 帽子、飲み物

参加費 1000円(保険料)

※保険の手続きのため、受付時に氏名・年齢・性別をお聞きます。
小雨決行(雨天中止)

主催 右京いきいき筋トレボランティア

問合せ 三原 ☎ 461-0188



13

第4回 高齢サポート・嵐山 秋のウォークラリー

無料

日時 10月26日(金) 9:30集合 ※雨天の場合は、10月30日(火)に順延

集合 そんぽの家S京都嵯峨野(嵯峨野清水町10)

途中のチェックポイントで休憩をしながら、クイズやゲームにチャレンジし、嵯峨野~広沢~嵯峨周辺の約5キロを歩きます。

定員 20組(先着順) ※定員に達すれば受付を終了します。

申込み・問合せ 高齢サポート・嵐山(地域包括支援センター) ☎ 871-0200

