

ほっとらいふだより



住み慣れたこのまちで 元気で長生き！

TEL 080-5343-5292

ほっとサロン

日時 3月17日(木) 13:00~
場所 不動ヶ丘自治会館
内容 13:00~

みんなで歌おう
とんとん体操
脳トレ(頭の体操)



13:30~

介護保険のお話

今城クリニックのケアマネさんが
介護の手続きからケアプランまで
介護でのわからないことを解決します



14:30~ ティータイム

参加費 無料です。

<自治会館でお弁当の集い>

今回も松谷さんがお弁当を作ります。
乞うご期待！

日時 3月31日(木) 12:00~
場所 不動ヶ丘自治会館
会費 500円(お茶と食後の飲み物つき)
申込み 3月29日までお願いします

人数に制限あり！早めにお申し込みを！

◎ お知らせ



平成28年4月より、古紙回収事業につきまして
子ども会とほっとらいふが共同で行うことと致しま
した。皆様のご協力をよろしく申し上げます。

<回収日は 毎月第3日曜日です>

第3回 太極拳入門

まだまだ入門コース。今回からの参加も可！

日時 3月10日(木) 13:00~15:00
場所 不動ヶ丘自治会館
会費 200ポイント又は200円

◎ 講師は16班高木直美さんです

運動しやすい服装でお越し下さい。(予約不要)

太極拳は、心とからだを芯から癒します。
気血の流れを良くし、体内
バランスを整えます。
ゆったりとした動きは
体を芯からリラックス。
初めての方、大歓迎！



ノルディックウォーキングの集い



第16回 3月9日(水) 午後4時集合
第17回 3月23日(水) 午後4時集合
ストレッチ・町内ウォーキング・クールダウン
参加自由・見学OK!・ポール斡旋します

西友・ばんばんお買い物ツアー

第37回 3月2日(水) 午後2時出発
第38回 3月16日(水) 午後2時出発
4名以上、8名様まで 200ポイント/人
申し込みは1日前迄にお願いします



伏見堂老人クラブ ふれあい朝市



時間 午前8時より
場所 三角公園にて
新鮮な野菜をお安く提供します
毎月8日、18日、28日