

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

<お知らせとお願い>

- ◎ 今年度より利用会員年会費(3,000円)を徴収させていただきます。
4月中旬に利用会員の再募集を行いますのでよろしくお願い致します。
- ◎ 4月に賛助会員の募集を行います。運営費捻出のため皆様のご支援をお願いします。
- ◎ 4月よりアルミ缶・スチール缶の回収事業を開始します。
第3日曜日の9時までにご新聞などと一緒に玄関前に出してください。



ノルディックで

狭山池ウォーキングの集い

(ノルディックでなくても参加OK!)

日時 4月7日(木) 11時~14時ころ

行先 狭山池

集合 三角公園(地藏尊前)

(お弁当持参、但しセブンイレブンで購入可)

会費 300円(ガソリン代・駐車場代)

申込み 4月5日(火)まで

桜の見頃の狭山池を歩きませんか

狭山池博物館も見応えあり



福祉委員会共催行事

第4回 歌声サロン

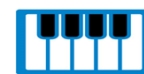


日時 4月21日(木) 13:00~15:00

場所 不動ヶ丘自治会館

会費 200円(お菓子と珈琲、紅茶など)

(予約不要)



懐かしい歌や童謡などをキーボードなどの
伴奏に合わせてみんなで歌いましょう!

脳の活性化に役立ち、認知症予防にも

第4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 4月14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

運動しやすい服装でお越し下さい。(予約不要)

◎ 講師は16班高木直美さんです



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18回 4月13日(水) 午後4時集合

第19回 4月27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・ぼんぼんお買い物ツアー

第39回 4月6日(水) 午後2時出発

第40回 4月20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