

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>

- ◎ 福祉委員会と協働で「かぎ預かり事業」を始めました。
緊急時安否確認と鍵紛失にお役に立ちます。福祉委員会又はほっとらいふまで。
- ◎ アルミ缶・スチール缶の回収事業を引き続き行いますのでご協力お願いします。
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。



お弁当の会と折り紙教室

1. 好評のお弁当の会 (12:00~)
申し込みは5日(火)まで、代金は500円
2. 折り紙教室 (13:00~)
5月に行った折り紙教室の富田先生による
2回目の折り紙教室です。
今回は可愛い傘を作ります。
折り紙のみ参加の方は13時にお越しください
日時 7月7日(木) 12:00~
場所 不動ヶ丘自治会館
(折り紙のみの参加は無料です)



第7回 太極拳入門

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！



- 日時 7月14日(木) 13:00~
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)

福祉委員会共催行事

第5回 歌声サロン

- 日時 7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

福祉委員会共催行事

タブレットで脳トレ！

- 日時 7月28日(木) 13:00~15:00
場所 不動ヶ丘自治会館
参加費 無料



6月に引き続きタブレットを使って脳トレを
行います。タブレットを触ったことのない人
も持っている人もどなたでも参加できます。
新しいものを使って頭の体操をしましょう。

ノルディックウォーキングの集い



- 第24回 7月13日(水) 午後5時集合
第25回 7月27日(水) 午後5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!・ポール回転します

西友・ばんばん お買い物ツアー



- 第45回 7月6日(水) 午後2時出発
第46回 7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
申し込みは前日迄にお願いします

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



ほっとらいふは「地域公共交通を進めるモデル地区」として富田林市とも連携しています