

# 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> ほっとらいふ専用車を購入しました。

◎ 賛助会員さんの賛助金・利用会員さんの年会費・廃品回収事業収益などにより、中古車ではありますが専用車を購入致しました。

これからは日常生活困りごと支援の際の専用車として安全に心がけて活用してまいります。

## 第9回 太極拳入門

益々盛り上がっています！ストレッチも リズム体操も

日時 9月8日(木) 13:00~15:00

場所 不動産ヶ丘自治会館

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！



福祉委員会・長寿会・ほっとらいふ共催

## 敬老会

皆さまの参加をお待ちしています。

1. 日時 9月15日(木) 10:00~15:00

2. 場所 不動産ヶ丘自治会館

3. 参加対象者 原則として65歳以上の方

4. 内容

10:00 集合

10:20 落語会 すずめ家ちゅん助さん他

12:00 昼食会

13:00 23班大鷹さんとお友だちによる  
「オカリナと民話の集い」  
ピンゴ大会、その他飛び入り参加歓迎

15:00 閉会

5. 参加費 1,200円 申込は9月9日まで



## お弁当の会とタブレットで脳トレ！

1. 日時 9月29日(木) 12:00~

2. 場所 不動産ヶ丘自治会館



お弁当の会 (12:00~)

好評の松谷さんのお弁当！参加費500円  
申し込みは27日(火)まで(厳守！)

タブレットで脳トレ！(13:00頃~)

午後のおしゃべりと一緒にタブレットで  
脳トレを楽しみましょう。

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OK！

新しい情報端末を使って頭の体操をしま  
しょう。

タブレットのみ参加OKです。

## ノルディックウォーキングの集い



第28回 9月14日(水) 午後5時集合

第29回 9月28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49回 9月7日(水) 午後2時出発

第50回 9月21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

毎月 8日、18日、28日

新鮮な野菜をお安く提供します。多くの皆様のご来場をお待ちしています

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