

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＞ coopさんの移動販売車がやって来ました！

◎ 坂を下りずにお買い物ができる 移動販売車 がやってきました！

毎週土曜日の午後3時から30分間、皆さまのご来店をお待ちしています



11月10日（木）は 彼方上地区散策

目的地は 1. 案山子フェスティバル
2. 豆小屋（カフェ）

13時に地蔵尊前に集合！

散策しながら

汐ノ宮案山子フェスティバルへ

14時ころ豆小屋でお茶タイム（500円位）

15時すぎに不動ヶ丘帰着予定

（徒歩がしんどい方は車で移動します。13:30集合）

参加者は事前にほっとらいふまでご連絡ください



第11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 11月17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）



11月24日（木）は ほっとカフェ



お茶とお菓子をつまみながら楽しいひと時を

日時 11月24日（木） 13:00～

場所 不動ヶ丘自治会館

会費 200円

ワイワイおしゃべり

みんなで歌おう！

脳トレ体操

ゲーム大会（パターゴルフと輪投げ大会）

豪華？賞品あり！ 播戸さん手作り！



第2回「ふれあい川柳」

日時 11月30日（水） 19:00～

場所 不動ヶ丘自治会館

宿題 「手の平」をテーマに2句持

11班山野さんが指導してくれます。

初心者歓迎、見物のみも大歓迎！



スマホ・タブレット・パソコン相談会

毎週火曜日 19時30分～1時間程度（自治会館）

なんでもご相談ください。遊びに来てね！

年賀状作成のお手伝いも！

ノルディックウォーキングの集い



第32回 11月 9日（水）午後4時集合

第33回 11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！・ポール回転します

西友・ばんばん お買い物ものツア



第53回 11月 2日（水）午後2時出発

第54回 11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。多くの皆様のご来場をお待ちしています

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