

ほっとらいふだより



TEL 080-5343-5292

住み慣れたこの町で元気に長生き！

『介護予防教室』オリエンテーション開催！

何歳になっても健康で自分らしく暮らしていきたいというのは、みんなの願いです。

今回、富田林市高齢介護課にお願いして不動ヶ丘で「介護予防教室」を始めよう！ということになりました。

まず最初に希望者募集もかねてオリエンテーションを開催します。

とりあえず参加してみませんか！

日時 4月27日（木）13:00～15:00

場所 不動ヶ丘自治会館

参加費 無料（教室も無料です）

椅子に座って行う運動が中心です。教室は月3回以上、1回当たり1時間30分程度の運動を考えています。

上履きのある方は持参ください。



桜のお花見 ミステリーツアー!?



いよいよお花見シーズンですね。

どこに行くかはミステリー!?

ほっとらいふのドライバーが

素敵な桜の国へご招待します。

お弁当持参又はコンビニで購入します。

日時 4月6日（木）11:00～15:00頃

集合場所 地蔵尊前

参加費 200円又は200ポイント

申込み 4月4日までにほっとらいふへ



第16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。

日時 4月13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8回 歌声サロン



お菓子とおしゃべりも楽しみ

日時 4月20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）

大きな声で歌えば脳の活性化に

つながり、認知症予防にも！

さあ！みんなで歌いましょう！



ノルディックウォーキングの集い



第42回 4月12日（水）午後4時集合

第43回 4月26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・ばんばんお買いものツアー

第63回 4月 5日（水）午後2時出発

第64回 4月19日（水）午後2時出発

200ポイント/人

申し込みは前日迄にお願いします



ふれあい朝市

毎月 8日・18日・28日

午前 8時より

三角公園にて開催中

古紙・缶回収事業

毎月第3日曜日

9時までに玄関先へ

ご協力をお願いします

コープの移動販売車

毎週土曜日 14:30～

坂を下りずにお買い物

皆さまのお越しをお待ちしています