

ほっとらいふだより



住み慣れたこの町で元気に長生き！

TEL 080-5343-5292

健やかに 豊かに 長寿社会を楽しむために



＜未来貢献プロジェクトのシンポジウムより＞

- ◎ 主体的に生きる目的を持つ ・ ・ ・ 趣味・日課・地域貢献などいきいきと生きることを考える
- ◎ 地域・社会と繋がっている ・ ・ ・ 自治会行事やほっとらいふの催しなどに積極的に参加
- ◎ 健康に留意する ・ ・ ・ ・ ・ ・ 健康診断や生活習慣病の予防、運動を心がける

第19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 7月6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)

押し花でシールとハガキを作しましょう

押し花はボランティア講師が
持ってきてくださいますので
お気軽にご参加ください。



日 時 7月13日(木) 13:00~
場 所 不動ヶ丘自治会館
参加費 200ポイント又は200円
+材料費(300円) お菓子付き
持ち物 紙用ハサミ、老眼鏡など

福祉委員会共催行事

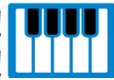
第9回 歌声サロン



お菓子とおしゃべりも楽しみ

日 時 7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！



おなじみ ほっとカフェ

わいわいおしゃべり、みんなで楽しく

日 時 7月27日(木) 13:00~15:00
場 所 不動ヶ丘自治会館
会 費 200円



お菓子とお茶(珈琲紅茶)
で楽しいひとときを

ノルディックウォーキングの集い



第48回 7月12日(水) 午後5時集合
第49回 7月26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69回 7月 5日(水) 午後2時出発
第70回 7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・空缶回収事業

毎月第3日曜日
9時までに玄関先へ
ご協力お願いします

コープの移動販売車

毎週土曜日 14時30分~
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