

# 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

高齢者にとって、坂の上り下りはしんどいものです。

坂を下りずに買い物ができる、伏見堂の方々の「ふれあい朝市」と、  
コープさんの「移動販売車」に、みなさまのご支援をお願いいたします。。

いろいろな催し物を行っています。お誘いあわせの上、皆さまの参加をお待ちしています。



### 中華弁当の集い

中華料理「蒼河」の中華弁当を  
自治会館でいただきます

日時 11月2日(木)12:00~  
場所 不動ヶ丘自治会館  
参加費 600円  
申込み 11月1日(水)までに

### 第23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。  
初めての方大歓迎です。

日時 11月9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こし下さい。(予約不要)



### 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 11月16日(木) 13:00~15:00  
場所 不動ヶ丘自治会館  
会費 200円



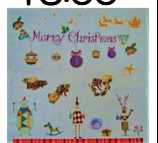
お菓子とお茶(珈琲/紅茶)  
で楽しいひとときを



### クリスマスプレートを作しましょう

前回 お皿を作ったようにシールを  
貼ってクリスマスプレートを作ります  
プレゼントにもgood! 飾ってもgood!  
今年のクリスマスはオリジナルのお皿で  
楽しんでください

日時 11月30日(木) 13:00~15:00  
場所 不動ヶ丘自治会館  
会費 1000円(材料費込み)  
申込み 11月23日(木)まで



### ノルディックウォーキングの集い



第54回 11月8日(水) 午後4時集合  
第55回 11月22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・ぼんぼんお買い物ツアー

第77回 11月1日(水) 午後2時出発  
第78回 11月15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