

ほっとらいふだより

第43号 平成30年3月1日

不動ヶ丘高齢者等生活支援プロジェクト



住み慣れたこの町で元気に長生き！

TEL 080-5343-5292

第27回 太極拳入門

日時 3月8日(木) 13:00~15:00
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)

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！



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 3月15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

居酒屋 第6回 ほろ酔いサロン

適度のアルコールとスタッフによる手料理と
おつまみで楽しいひとときを！女性也大歓迎！

日時 3月20日(火) 18時~20時
場所 不動ヶ丘自治会館
会費 1,000円
申込み 3月17日(土)まで
差し入れ大歓迎！



タブレットで脳トレ！



タブレットを使って
脳トレを楽しみましょう
脳と指先を刺激して老化を防ぎます！
今回新たにボーリングゲームが登場
お茶とお菓子で楽しいひとときも

日時 3月22日(木) 13:00~15:00
場所 不動ヶ丘自治会館
会費 200円

お食事会ツアー (行先未定！)

たまには仲間とお好きな店でランチはいかが？

候補のお店(過去の実績)

- ◎源氏本店(お好み焼き)・星乃珈琲
- ◎スシロー(回転寿司)

日時 3月29日(木) 11:30~
集合場所 地藏尊前
会費 食事代実費+200円(ガソリン代)

ノルディックウォーキングの集い



第62回 3月14日(水) 午後4時集合
第63回 3月28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・ばんばんお買い物ツアー

第85回 3月7日(水) 午後2時出発
第86回 3月21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
ご協力をお願いします

コープの移動販売車
毎週金曜日15時15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