

ほっとらいふだより

第45号 平成30年5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

年度更新にあたり、年会費・賛助会費などのご支援ありがとうございました。高齢・一人暮らしなどで通院や日常生活にお困りの方は、是非ご相談ください。ほっとらいふは「住み慣れたこの町で元気に長生き」を全力で応援しています。



第29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 5月10日(木) 13時～
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)

新規会員募集中！

花の文化園 散策

日時 5月17日(木) 10時～14時頃
集合 三角公園に10時集合
参加費 500円(別途入園料540円)
(障害者手帳・年間パスポートお持ちの方は持参)



お弁当はほっとらいふ特製弁当！
お花の香りで癒されに行きましょう。



(雨天時は自治会館でお弁当を)
申込みは2日前までにほっとらいふまで

自治会館でお弁当の会

1. 大好評のお弁当の会
申し込みは22日(火)まで、500円
2. 食事のあとはお茶とお菓子でおしゃべりタイム
3. 初めての方も大歓迎！
気楽にお越しをお待ちしています



日時 5月24日(木) 12時～
場所 不動ヶ丘自治会館

ほんわかカフェ



お茶とお菓子をいただきながら
楽しいひとときをすごしませんか
社協ほんわかセンターの
高橋さん・廣井さんたちが
楽しいひとときを演出します



日時 5月31日(木) 13:00～
場所 不動ヶ丘自治会館
費用 100円 (お菓子とお茶つき)

ノルディックウォーキングの集い



第66回 5月9日(水) 午後5時集合
第67回 5月23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！ポール斡旋します

西友・ばんばんお買い物ツアー

第89回 5月2日(水) 午後2時出発
第90回 5月16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