

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

第30回 太極拳入門

日時 6月7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！



社協(ほんわかセンター)共催

ぼっちら教室

ぼっちら教室は、高齢者の介護予防などを
目的とし、社協(ほんわかセンター)より
スタッフを派遣いただいで行う催しです。
~みんな集まれ! 楽しく役立つ教室です~

- ・血圧測定と指導
- ・介護予防のお話
- ・頭の体操
- ・遊びリテーション など

日時 6月14日(木) 13:00~
場所 不動ヶ丘自治会館
会費 100円(お茶とお菓子付き)



第7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! 女性も大歓迎!

日時 6月19日(火) 18時~20時
場所 不動ヶ丘自治会館
会費 1,000円
申込み 6月15日(金)まで
差し入れ大歓迎!



くろまろの郷バイキングツアー

日時 6月20日(水) 11時~14時頃
集合 三角公園に11時集合
参加費 ランチバイキング 1,500円
+200円(ガソリン代相当)
申込み 6月15日までにほっとらいふへ!
(木曜日休館につき水曜日に実施します)

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 6月28日(木) 13:00~15:00
場所 不動ヶ丘自治会館
会費 200円



ノルディックウォーキングの集い



第68回 6月13日(水) 午後5時集合
第69回 6月27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

西友・ばんばんお買い物ツアー

第91回 6月6日(水) 午後2時出発
第92回 6月20日(水) 午後2時出発
200ポイント/人 申込みは前日まで



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

平成30年度 自治会活動方針

人にやさしい思いやりのあるまち“不動ヶ丘”を目指して

アンパンマンのマーチ

そうだ！嬉しいんだ生きる喜び
たとえ胸の傷が痛んでも

何のために生まれて 何をして生きるのか
答えられないなんて そんなのは嫌だ！
今を生きることで 熱い心燃える
だから君は行くんだ微笑んで

そうだ！嬉しいんだ生きる喜び
たとえ胸の傷が痛んでも

嗚呼アンパンマン優しい君は
行け！皆の夢守る為

何が君の幸せ 何をして喜ぶ
解らないまま終わる そんなのは嫌だ！
忘れないで夢を 零さないで涙
だから君は飛ぶんだ何処までも

そうだ！恐れなくてみんなの為に
愛と勇気だけが友だちさ

嗚呼アンパンマン優しい君は
行け！皆の夢守る為

時は早く過ぎる 光る星は消える
だから君は行くんだ微笑んで

そうだ！嬉しいんだ生きる喜び
たとえどんな敵が相手でも

嗚呼アンパンマン優しい君は
行け！皆の夢守る為



ボランティアさん(支援会員)募集中！ ほっとらいふまで連絡お待ちしております