

ほっとらいふだより

第51号 平成30年11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

- ◎ ほっとらいふは「住み慣れたこの町で元気に長生き」を合言葉に支援を行っています。高齢・一人暮らしなどで通院や日常生活でお困りの方はご相談ください。
- ◎ 利用会員はいつでも募集中です。（年会費3,000円）
- ◎ 季節の変わり目で寒暖の差が激しい時期です。健康に留意しましょう。



第35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8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）

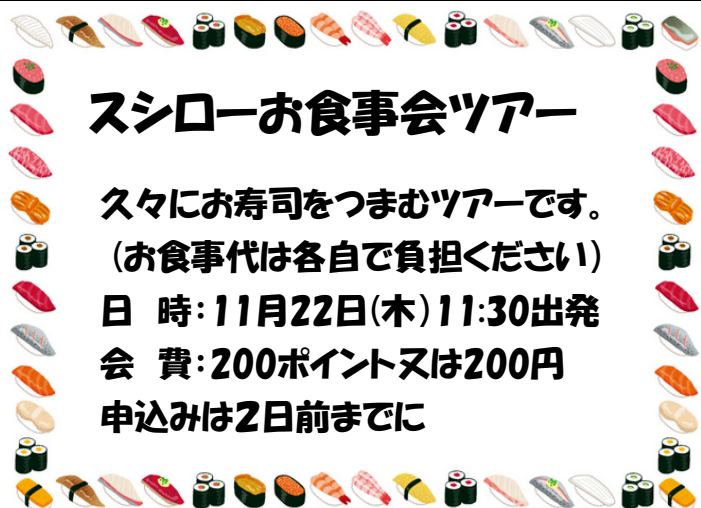
おなじみ ほっとカフェ

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



スシローお食事会ツアー

スシローにお寿司をつまむツアーです。
 （お食事代は各自で負担ください）
 日時：11月22日（木）11:30出発
 会費：200ポイント又は200円
 申込みは2日前までに

ほっとカフェ ボウリング大会

ピンはペットボトル、ボールはソフトボール
 みんなで楽しむ簡単ボウリング！
 紅白にわかれて点数を競います（賞品あり）
 終了後は
 お茶とお菓子で楽しいひとときを



日時 11月29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76回 11月14日（水）午後4時集合
 第77回 11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！ポール回転します

西友・ばんばんお買い物ツアー

第101回 11月7日（水）午後2時出発
 第102回 11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