

# ほっとらいふだより

第53号 平成31年1月4日

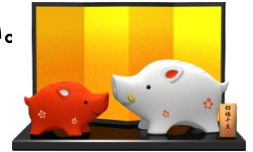
不動ヶ丘高齢者等生活支援プロジェクト



**新年あけましておめでとうございます。**

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。今後ともほっとらいふへのご支援・ご協力をよろしくお願い致します。寒さの厳しい折、健康に留意しましょう。



## 第37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 1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)

福祉委員会共催行事

## 第15回 歌声サロン

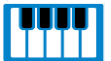


お菓子とおしゃべりも楽しみ

日時 1月17日(木) 13:00～15:00  
場所 不動ヶ丘自治会館  
会費 200円(お菓子と珈琲、紅茶など)



大きな声で歌えば脳の活性化につながり、認知症予防にも！アコーディオンとキーボードにあわせてさあ！みんなで歌いましょう！



## たこ焼きパーティー

みんなで焼いて  
みんなでパーティー！  
食べるだけでも参加OK！



日時 1月24日(木) 12時～  
場所 不動ヶ丘自治会館  
会費 200円  
《ほっとらいふ特製たこ焼き！》(予約不要)



## 編み物教室



寒い冬、暖かい編み物で乗り切りましょう！  
(写真はレッグウォーマーと指なし手袋)

日時 1月31日(木) 13時～  
場所 不動ヶ丘自治会館  
会費 200円  
その他 お好みの毛糸とかぎ針持参なければ事務局にあります。



## ノルディックウォーキングの集い



第80回 1月9日(水) 午後4時集合  
第81回 1月23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・ぼんぼんお買い物ツアー

第105回 1月16日(水) 午後2時出発  
第106回 1月30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