

ほっとらいふだより

第54号 平成31年2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。
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。



編み物教室2



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 2月7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。



第38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 2月14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)



カーリンコン大会

カーリングからヒントを得て
“手軽に楽しめる”インドア
スポーツです。
5班永田さんが先生です。



日時 2月21日(木) 13時～
場所 不動ヶ丘自治会館
会費 200円

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26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 2月28日(木) 12時～
場所 不動ヶ丘自治会館

ノルディックウォーキングの集い



第82回 2月13日(水) 午後4時集合
第83回 2月27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107回 2月6日(水) 午後2時出発
第108回 2月20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