

ほっとらいふだより

第55号 平成31年3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。
そうだ！嬉しいんだみんなの為に 行け！みんなの夢を守るため（アンパンマンより）
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。
寒さの厳しい折、健康に留意しましょう。



第39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 3月7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）

お花見 ミステリーツアー!?

赤く咲くのは梅の花、白く咲くのも梅の花・・・
今回は見ごろの梅を見に行きましょう！
どこに行くかはミステリー!?
近くでランチをいただきます。（各自払いで）

日時 3月14日（木） 10:00～13:00
場所 地藏尊前集合
参加費 200ポイント又は200円
申込み 3月11日までにほっとらいふへ



第10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！

平成最後のほろ酔いを楽しみましょう！

日時 3月16日（土） 18時～20時
場所 不動ヶ丘自治会館
会費 1,000円
申込み 3月13日（水）まで
差し入れ大歓迎！



♪ みんなで歌おう ♪

演奏は 不動ヶ丘ふらっと倶楽部の皆さん

懐かしいうた、楽しいうたを
大きな声で歌いましょう！！
おやつタイムも楽しみです。



日時 3月28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



ノルディックウォーキングの集い



第84回 3月13日（水）午後4時集合
第85回 3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・ぼんぼんお買いものツアー

第109回 3月6日（水）午後2時出発
第110回 3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