

ほっとらいふだより

第68号 令和2年4月1日

不働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

◎今月につきましても新型コロナウイルス拡大防止の観点から中止となる催しもでてくると思いますがその際は掲示板等で別途連絡いたします。なお、4月1日介護予防教室はお休みです。

◎『ふれあい朝市』が諸般の事情により休止致します。長い間ありがとうございました。

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は

1. 極力不要不急外出のを避け、換気が悪く、人が集まって過ごすような場所に、集団で集まることを避けましょう。（高齢者は特に）
2. マスクの着用
くしゃみや咳が出るときはティッシュ・袖などで鼻・口を覆う
3. 外出した際には石けんやアルコール消毒液による手洗いをを行う。



福祉委員会共催行事

懐メロ体操

懐かしい歌謡曲に合わせてリズムカルに身体を動かしましょう！
立位、座位でもあなたの体に合わせて。
動きやすい服装、室内用運動靴をお持ちください。

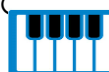
日時 4月9日（木）13時～15時
場所 不働ヶ丘自治会館
会費 200円

福祉委員会共催行事

第20回 歌声サロン

お菓子とおしゃべりも楽しみ

日時 4月16日（木）13時～15時
場所 不働ヶ丘自治会館
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！



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、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～

日時 4月23日（木）13時～
場所 不働ヶ丘自治会館
会費 100円（お茶とお菓子付き）



カーリンコン教室

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 4月30日（木）13時～
場所 不働ヶ丘自治会館
会費 無料



ノルディックウォーキングの集い



第108回 4月14日（火）午後4時集合
第109回 4月28日（火）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・ばんばんお買いものツアー

第135回 4月1日（水）午後2時出発
第136回 4月15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

長い間
ありがとうございました

古紙・空缶回収事業

毎月第3日曜日
9時までに玄関先へ

コープの移動販売車

毎週火曜日15時20分～
坂を下りずにお買い物