

ほっとらいふだより

第74号 令和2年12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！

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います。免許証返納により、利用会員が増えています。通院や日常生活でお困りの方はご相談ください。



新自治会館が完成しました！！

11月26日に引っ越しを終え、新しい自治会館が使用できます。

バリアフリーで新しく明るい気持ちの良い会館です。

中の見学は自治会から案内の回覧があります。

コロナ禍でお披露目イベントは開催することは困難ですが是非見学に来てください。



元気はつつ体操

毎週水曜日 10時～11時半頃まで行っている体操は市役所（高齢介護課）の指導により行っている介護予防体操です。身体を動かして転倒防止、人と会ってお話をして脳を活性化しましょう。どなたでも申し込みなく無料で参加できます。12月は2 9 16 23日の4回行います。

◎ほっとらいふの電話番号が変わりました。登録変更をお願いします。TEL070-4387-0529

◎自治会館での催し参加には体調管理してマスク着用をお願いします。

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！脳トレ、体操を先生の指導で行っています。動きやすい服装、水筒、室内用運動靴をお持ちください。

日時 12月3日（木）13時～15時
場所 不動ヶ丘新自治会館
会費 200円



お料理教室

伊達巻

オープン、ミキサーを使って、お節料理の定番の伊達巻を作ります。

日時 12月24日（木）13時～
場所 不動ヶ丘新自治会館
会費 200円

申し込みは21日までをお願いします。



ルディックウォーキングの集い

12月8日（火）16時～
12月22日（火）16時～

初めての人でもお気軽にご参加ください。
ポール購入希望の方はご相談下さい。



西友・ばんばんお買い物ツアー

第149回 12月2日（水）午後2時出発
第150回 12月16日（水）午後2時出発
200ポイント/人

申し込みは前日までをお願いします。



古紙・空き缶回収事業

毎月第3日曜日9時までに玄関先へ アルミ缶とスチール缶は分別してください

ほっとらいふは「地域公共交通を進めるモデル地区」として富田林市とも連携しています