

ほっとらいふだより

第78号 令和3年4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。



利用会費をお納めください

移送支援・困りごと支援・IT支援を利用される会員の皆様には毎年4月に利用会費として3000円をお納めいただいております。所定の用紙をお配りしますので納入よろしくお願いたします。

元気はつらつ体操

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。4/21は市役所から指導員が来てくれます。

スマホ質問 Q&A ちょっとわからないので教えて欲しい！こんなご要望にお応えします

- ◎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。Tel 070-4387-0529
- ◎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 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なっています。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 4月1日（木）13時～14時半
場所 不動ヶ丘新自治会館
会費 200円



ドローンで巡る近くの山々

金剛山、葛城山、金胎寺山など登ったことのある山々をドローンの映像で楽しみませんか？空の上から違った表情が見えてきます！撮影・解説は、12班 松谷宏一さんです。

日時 4月22日（木）13時～14時半
場所 不動ヶ丘新自治会館
参加費無料です！



ノルディックウォーキングの集い

4月13日（火）16時～
4月27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157回 4月7日（水）午後2時出発
第158回 4月21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。



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