

ほっとらいふだより

第 81 号 令和3年7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 070-4387-0529

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。
通院や日常生活でお困りの方はご相談ください。



ワクチン接種は進んでいますか？

市役所からの情報では希望されている 65 歳以上の高齢者への 2 回のワクチン接種は 7 月中に終わるようです。

2 回の接種が終われば注意しながらも今までのように少しずつ活動を始めていきましょう。
自粛していた期間で身体は少しずつ衰えています。身体を動かすことを心掛けてください。

元気はつらつ体操

7月から毎週水曜日に体操を再開します。AM10時からスタートです！

7/7には藤田先生が来て下さる予定です。7月7.14.21.28日を予定しております。

上靴、水筒、ボールをご持参ください。

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

◎自治会館を複数人で使われる時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 7月1日(木) 13時～14時半
場所 不動ヶ丘新自治会館
会費 200円



ドローンで巡る北アルプスの山々

昔、登った人も行きたかったけど、行けなかった人も北アルプスの雄大な自然を鳥になったように空からの映像でお楽しみください。

日時 7月15日(木) 13時～

場所 不動ヶ丘自治会館

会費 無料



ノルディックウォーキングの集い

7月13日(火) 17時～
7月27日(火) 17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。

お買い物ツアー (富田林関西スーパー)

第163回 7月7日(水) 午後2時出発
第164回 7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にお願いします。



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