

ほっとらいふだより

第 84号 令和3年10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。



「買ってお得！地域のお店・事業者 応援商品券」

先日、市役所から送られて来た「購入引換券」の販売が10/1～11/30販売されます。
この券は2000円支払うと5000円分の商品券が購入できます。家族の人数分購入できます。
例：2人家族 2,000円×2人=4,000円支払うと5,000円×2人=10,000円分 使える。

関西スーパーの移動販売車「とくし丸」がやってきます！

10/12から毎週火曜日、金曜日に移動スーパーが不動ヶ丘に来てくれます。

12:15～12:35 三角公園横 12:40～13:00 自治会館駐車場

どなたでもお買い物出来ます。生もの、お惣菜、日用雑貨など沢山の品物が乗っています。
注文すると次回に持って来てくれます。便利になると思います。是非一度、見に来てください。

元気はつらつ体操

毎週水曜日に軽い体操をしています。AM10時からスタートです！

10月6.13.20.27日です。10/6は体力測定の結果説明があります。ぜひご参加ください。

上靴、水筒、ボールをご持参ください。

◎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でお願いします。

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 10月7日(木) 13時～14時半

参加費 200円



ノルディックウォーキングの集い

10月12日(火) 16時～

10月26日(火) 16時～

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169回 10月6日(水) 午後2時出発

第170回 10月20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。



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