

# ほっとらいふだより

第 89 令和4年3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」を合い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。



## 3回目のワクチン接種が始まっています！

接種券を確認し予約しましょう。今回は近隣のかかりつけ医での接種も出来るようです。集団接種会場ではファイザーの週とモデルナの週が交互に設定されています。予約、送迎のお手伝いが必要な時は、ほっとらいふにお電話してください。

## ドライバーは随時募集しています！一緒にボランティアしませんか！

男女は問いませんが80歳未満で近隣の病院、スーパーへの移送をお願いします。空いている時間だけ、週に一回、半日でも構いません。

一緒にボランティアをしてくださる人は連絡してください TEL070-4387-0529

## 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！

3月2.9.16.23.30日です。16日は市役所から指導員が来てくださいます。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 3月3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

3月8日(火) 16時～

3月22日(火) 16時～

初心者歓迎

ポール購入希望の方はご相談下さい。



## お買い物ツアー(滝谷スーパーライフ)

第179回 3月2日(水) 午後2時出発

第200回 3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