

ほっとらいふだより

第 91 号 令和4年5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

本年度は利用会費と共に賛助会費を集めさせて頂きました。
不動ヶ丘の皆様の困りごとを支えていくボランティアグループです。
住民の皆さまのご協力で成り立っています。ありがとうございました。

薔薇の季節ですよ！

ウォーキングに最適な季節になってきました。不動ヶ丘のお庭巡りも楽しいです。
不動ヶ丘は適度なアップダウンの坂道もあり、お散歩には最適です。
家々のお庭のお花を見るのも楽しいです。



おススメは12班の松谷さんの薔薇、23班の川村さんには薔薇を始め様々なお花が咲いています。
来月には紫陽花が沢山の山のおうちで見頃になりますよ！

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！
5月11.18.25日です。25日は市役所からスタッフが来てくださいます。
上靴、水筒、ボールをご持参ください。



ほっとらいふのホームページがあるのをご存じでしょうか？

活動内容や Facebook、ほっとらいふだよりを見ることが出来ます。

<https://hotlife01.jimdofree.com/>

QRコードからスマホでもご覧いただけます



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 5月12日(木) 13時~15時 参加費 200円

お時間のある人は体操後、お茶とお菓子でおしゃべりしませんか~



ノルディックウォーキングの集い

5月10日(火) 16時~

5月24日(火) 16時~

ポール購入希望の人はご相談下さい。



お買い物ツアー (滝谷スーパーライフ)

第183回 5月18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。

今月はGWの為 1回になります



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