

ほっとらいふだより

第95号 令和4年9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。

元気はつらつ体操 (参加費無料)



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！

9月7.14.21.28日です。家に籠らず人と会うのも大切です。

9/7は体力測定です。自分の体力を知る良い機会です。是非ご参加ください！

上靴、水筒、タオル、ボールをご持参ください。

どなたでも参加自由です！

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.iimndofree.com/>

QRコードからスマホでもご覧いただけます



新しい教室が始まります

福祉委員会共催

転倒予防体操



9月8日(木) 13時~15時

参加費 200円 (お茶とお菓子付き)

リニューアルして「転倒予防体操」が始まります。

男女問わず、どなたでも参加できます。

転倒が健康を妨げる一番の大敵です。自分の足は自分で守りましょう！

運動できる靴、水分をお持ちください。

ノルディックウォーキングの集い



9月も暑いので中止します。

各自、涼しい時間に歩きましょう！

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190回 9月7日(水) 午後2時出発

第191回 9月14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。

参加者が1人の場合は中止になります。



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