

ほっとらいふだより

第96号 令和4年10月1日

不働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！

10月5.12.19.26日です。家に籠らず人と会うのも大切です。

10/5は体力測定の結果説明です。10/26は歯科衛生士さんによる「歯の話」です。聞きたいことがある人は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.iimdofree.com/>

QRコードからスマホでもご覧いただけます



新しい教室が始まっています

第二木曜に変わりました！

福祉委員会共催

転倒予防体操

10月13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」を行っています。

男女問わず、どなたでも参加できます。認知症予防体操もしています。

転倒が健康を妨げる一番の大敵！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

やっと涼くなりました！

10月11日(火)16時~

10月25日(火)16時~

一緒に歩きましょう！

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192回 10月5日(水) 午後2時出発

第193回 10月19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