

ほっとらいふだより

第97号 令和4年11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

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！

11月2.16.30日の3回です。家に籠らず身体を動かし人とお喋りしましょう

上靴、水筒、ボールをご持参ください。



予告 福祉委員会共催 卓球教室が始まります！

期間限定：12月～3月末 参加費無料

日時：毎週 月曜日 4:00～5:30、金曜日 1:00～4:00

18班 谷本さんの指導で卓球教室を開催します。

希望者は、11/20までにほっとらいふ（070-4387-0529）まで申し込みをお願いします。



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.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

転倒予防体操

日時 11月10日（木）13時～15時 参加費 200円

動きやすい服装、水筒、室内用運動靴をお持ちください。

リニューアルして「転倒予防体操」をしています。

男女問わずどなたでも参加できます。

認知症予防体操も同時にします。是非ご参加ください！

体操の後はお茶とお菓子でおしゃべりタイムもあります。



ノルディックウォーキングの集い

11月22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（滝谷スーパーライフ）

第194回 11月2日（水）午後2時出発

第195回 11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