

# ほっとらいふだより

第98号 令和4年12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

### 会則の追加

移送支援のドライバー及び、支援を受けられる皆さんの、高齢化がすすんでいます。そこで、安全に移送支援ができるよう、次のルールをお守りいただきますようお願いいたします。

### 付則 1

移送支援を受けられる利用会員様は、歩行が困難、もしくは歩行が危うい方は、車の乗降及び、移送先病院、お店での歩行の付き添いの方の同行を、必ずお願いいたします。

## 元気はつつ体操



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！

12/7（栄養のお話）、12/14（歯の個別相談）、12/21の3回です。

保健士さんのお話は役に立ちますよ。上靴、水筒、ボールをご持参ください。

## 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（第3金曜日除く） 1:00～4:00

18班 谷本さんの指導で卓球教室を開催します。

希望者は自治会館までお越しください。

## 福祉委員会共催

## 転倒予防体操

日時 12月8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。今回は「ずんだ餅」です。



## ノルディックウォーキングの集い

12月13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196回 12月7日（水）午後2時出発

第197回 12月21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