

# ほっとらいふだより

第99号 令和5年1月1日

不動ヶ丘高齢者等生活支援プロジェクト



**明けましておめでとうございます。**

**今年も皆様が健やかに過ごせるようにお手伝いさせていただきます。**

**気軽に「ほっとらいふ」まで相談してください。**

TEL 070-4387-0529



## 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！

1/11.18.25の3回です。18日は（栄養の相談）、1/25（指導員が来てくれます）

栄養の相談、質問のある人は是非ご参加ください。上靴、水筒、ボールをご持参ください。



## 福祉委員会共催 卓球教室を開催中！

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（第3金曜日除く）

18班 谷本さんの指導で卓球教室を開催します。



## 福祉委員会共催 転倒予防体操

日時 1月12日（木）13時～15時

参加費 200円

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。  
体操の後はお茶とお菓子でおしゃべりタイム



## お善哉の会

1月26日（木）14時～

参加費 200円



お正月らしく今年も「お善哉の会」を開催  
申し込みは1/20までをお願いします。

## ノルディックウォーキングの集い

1月10日（火）16時～

1月24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198回 1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をお願いします。



## 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

新聞・段ボール・空き缶（鍋など金属類）・古着を回収しています

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