

ほっとらいふだより

第100号 令和5年2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！

2/1.8.15.22の4回です。2/1日は栄養士さんによる個別相談会があります。

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。

寒い日が続きますが暖かい時間を探して身体を動かしましょう

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 2月9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



お食事とドローン鑑賞会

2月16日(木) 12時～

ドローン鑑賞会 13時～

(鑑賞会のみは無料)

参加費 300円

炊き込みご飯と豚汁でお食事しましょう
個食にならないように皆とお昼ご飯しませんか



ノルディックウォーキングの集い

2月14日(火) 16時～

2月28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199回 2月1日(水) 午後2時出発

第200回 2月15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

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