

# ほっとらいふだより

第101号 令和5年3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！  
3/1.8.15.22の4回です。3/15日は指導員さんが来てくださいます。  
皆で身体を動かしましょう。上靴、水筒、ボールをご持参ください

春の足音が聞こえ始めました。お庭の梅も咲いていますね！

## 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 3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  
上靴、水分をお持ちください。



## ほっちら教室 社協ほんわかセンター共催

3月16日(木) 13時～

参加費 100円

地域包括支援センターの方々のご協力で開催します。

ゲーム、体操、脳トレの教室です。  
久しぶりの開催ですので是非ご参加ください。  
お茶、おしゃべりタイムあります。

## ノルディックウォーキングの集い

3月14日(火) 16時～

3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201回 3月1日(水) 午後2時出発

第202回 3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