

# ほっとらいふだより

第102号 令和5年4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。

## 4月から移動販売車「とくし丸」の販売時間が変わります！

水曜日、土曜日 地蔵尊前 16:00 自治会館 16:20

4/1 からです

水曜日、土曜日 地蔵尊前 16:00 自治会館 16:20

販売店舗も現在、関西スーパー（金剛店）⇒松源（狭山店）になります。

品物の内容も変わるとお思いますので一度、見に来てください。



## 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！

4/12.19.26の3回です。4/12は市役所からスタッフ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



福祉委員会共催

### 転倒予防体操

日時 4月13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。動きやすい服装でお越しください。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。

### ノルディックウォーキングの集い

4月11日（火）16時～

4月25日（火）16時～

ポール購入希望の方はご相談下さい。



### 新しいクラスが始まります！

自分の身体を自分で整える体操

じきょうじゆつ 「自彊術」を学ばれた1班の桑田茂之さんが教えてくださいます。

日時 4月5日（水）10時～参加費無料  
ヨガマットをお持ちの方は持参してください。健康体操ですので動きやすい服装でお越しください。水分をお持ちください。男女問わず参加募集しています。

### お買い物ツアー（滝谷スーパーライフ）

第203回 4月5日（水）午後2時出発

第204回 4月19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