

# ほっとらいふだより

第103号 令和5年5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

**薔薇の季節です**♥ウォーキングに最適な季節です。アップダウンのある不動ヶ丘はお散歩にピッタリです。お庭を見ながら歩きませんか～



12班の松谷さん、23班の川村さんの薔薇が今年も綺麗ですよ～

## 4月からスーパー松源の移動販売車「とくし丸」の販売時間が変わっています

水曜日、土曜日 地蔵尊前 16:00 自治会館 16:20

水曜日、土曜日 地蔵尊前 16:00 自治会館 16:20



## 元気はつらつ体操 (参加費無料) 市役所高齢介護課推奨

5月17.31の水曜日に行います。17日はサポーターさんが来てくれます。上靴、水筒、ボールをご持参ください。5月より第1.3.5の水曜日に実施します。

## 桑田さんの指導で自彊術(健康体操)参加費無料



5月10.24日に行います。動きやすい服装、水筒をお持ちください。5月より毎月、第2、第4の水曜日に続けて行います。自分の身体を自分で整える体操です。男性も是非ご参加ください！

### 福祉委員会共催

## 転倒予防体操



日時 5月11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。

### 福祉委員会共催

## 不動寄席

日時 5月18日(木) 13時～15時

参加費 無料

出演 富福亭トミー・富福亭麻呂・天満家は志か  
落語・手品でお楽しみください  
おいに笑ったあとは、お茶とお菓子でお喋りタイムあり

## ノルディックウォーキングの集い

5月 9日(火) 17時～

5月 23日(火) 17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205回 5月17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。



## 古紙回収

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