

ほっとらいふだより

第108号 令和5年10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

スーパー松源の移動販売車「とくし丸」の販売時間です。

月曜日、木曜日 地藏尊前 11:15 自治会館 11:45



元気はつらつ体操 (参加費無料) 市役所高齢介護課推奨



10月4.18の水曜日に行います。

18日は歯科相談です。80歳で20本自分の歯がありますか？

相談、質問受け付けますので是非ご参加してくださいね！

上靴、水筒、ボールをご持参ください。5月より第1.3.5の水曜日に実施しています。

桑田さんの指導で自強術(健康体操)参加費無料

10月11.25日(水曜)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！

不動ヶ丘町自治会館公式アカウントが出来ました。

自治会館を有効利用しましょう！



こどもひろば 開催

金曜日 16時～18時

福祉委員会共催

転倒予防体操

日時 10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。

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

10月10日(火) 16時～

10月24日(火) 16時～

ポール購入希望の人はご相談下さい。



広報とんだばやしの川柳の選者

11班の山野寿之氏が

「ある酪農家の川柳」のテーマでお話をしてください。

日時 10月26日(木) 12時～2時

参加費 無料

お茶とお菓子でお喋りタイムもあります。

多数のご参加お待ちしております。

お買い物ツアー (滝谷スーパーライフ)

第212回 10月4日(水) 午後2時出発

第213回 10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にお願いします。



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