

ほっとらいふだより

第110号 令和5年12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」の販売時間が月曜日のみになります
地藏尊前 11:10 自治会館 11:40 に変わります

元気はつらつ体操 (参加費無料) 市役所高齢介護課推奨



12月6.20の水曜日に行います。
上靴、水筒、ボールをご持参ください。 5月より第1.3.5の水曜日に実施しています。

桑田さんの指導で自彊術(健康体操)参加費無料



12月13.27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 12月14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



プチクリスマス会



日時 12月21日(木) 12時~14時
参加費 1000円

ランチ、ケーキ、お茶付き
椎久さんとお友達による
マジックショーもあります
その他イベント企画中！！
参加申し込みは15日までにお願いします

ノルディックウォーキングの集い

寒い間はお休みします。
暖かい時間にご自分で歩いてください



ポール購入希望の人はご相談下さい。

お買い物ツアー(滝谷スーパーライフ)

第216回 12月6日(水) 午後2時出発
第217回 12月20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