

ほっとらいふだより

第114号 令和6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

元気はつらつ体操 (参加費無料) 市役所高齢介護課推奨

4月3.17日の水曜日に行います。4/3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。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

4月10.24日の水曜に行います。動きやすい服装、水筒をお持ちください。
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 4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。



ほろ酔いサロン

日時 4月17日(水) 17時~19時
参加費 2000円(食事、飲み物込み)
今年1回目の「ほろ酔いサロン」です
今回もバイキング形式で行います
先着 15名。

4/15までに申し込んでください

福祉委員会共催

2月から始まった健康麻雀は大人気です。
毎週火曜日 13時~ 参加費無料
ベテランさんも初めての人もいます。
現在3卓でやっています。麻雀は手指を使い脳トレになる楽しいゲームです。
初心者もハマっています。見学も歓迎！

お買い物ツアー(滝谷スーパーライフ)

第222回 4月 3日(水) 午後2時出発
第223回 4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



長い間やって来ましたがノルディックウォーキングは
中止させていただきます。各自お好きな時間に歩いて
ください。歩くことは健康にとっても大切です。

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