

ほっとらいふだより



TEL 080-5343-5292

11月5日（木） 12:00～
於：自治会館

カレーを食べに来ませんか？

今月のお昼ごはんは12班松谷さんの
オリジナルカレーです！！

どんなのが楽しみです！
各自スプーンを持って集まって下さいね～
限定20食ですので、お早目のお申込みを
お待ちしております。



- ◎ 参加費 500円
- ◎ 申し込み締め切り 11/3（火）

11月5日（木） 14:00～15:00
於：自治会館

高齢者のためのマイナンバー講座

マイナンバー制度をやさしく解説
詐欺にあわないように気をつけましょう
どなたでも参加自由です！

11月19日（木） 13:00～15:00
於：自治会館

年賀状講習会

（喪中はがきもOKです）



イラスト見本を提供、年賀状作成のお手伝い
基本料：500円 印刷 10円/枚
12月にも実施予定、個別にも対応します

西友・ぼんぼんお買い物ツアー

第29回 11月 4日（水）午後2時出発
第30回 11月18日（水）午後2時出発
4名以上、8名様まで 200ポイント/人
申し込みは1日前迄にお願いします



11月12日（木） 13:00～15:00
於：自治会館

ほんわかカフェ 開催



お茶とお菓子をいただきながら、
楽しいひとときを過ごしませんか。
社協 ほんわかセンターの廣井さんから
認知症について貴重なお話があります

- ◎ 参加費 100円（お茶とお菓子付き）

11月26日（木） 13:00～15:00
於：自治会館

ペーパーナプキンを使った 楽しい手作りサロン

最近流行っている手作りクラフトをします
色々な柄のペーパーナプキンを使って
オリジナルグッズを作りましょう！
デザインを考えたり、手先を使ったりと
脳の活性化ばっちりですよ～
サンプルは、「ほっとらいふサロン」
（毎週木曜日）で見て下さいね！



- ◎ 参加費 500円（実費込み）
- ◎ 申し込み締め切り 11/23（月）

～お知らせ～

12月にバザー開催決定！
年末の整理を兼ねてご協力をお願いします。



ノルディックウォーキングの集い

第8回 11月11日（水）午後4時集合
第9回 11月25日（水）午後4時集合
ストレッチ・町内ウォーキング・クールダウン
参加自由・見学OK！・ポール回転しまわ



伏見堂老人クラブ ふれあい朝市

時間 午前8時より
場所 三角公園にて
新鮮な野菜をお安く提供します



毎月 8日、18日、28日