

第23号

平成28年7月1日

不動ヶ丘高齢者等生活支援プロジェクト



住み慣れたこのまちで 元気で長生き!

Tel 080-5343-5292

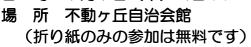
くお知らせ>

- ◎ 福祉委員会と協働で「かぎ預かり事業」を始めました。 緊急時安否確認と鍵紛失にお役にたちます。福祉委員会又はほっとらいふまで。
- ◎ アルミ缶・スチール缶の回収事業を引き続き行いますのでご協力お願いします。 第3日曜日の9時までに古新聞などと一緒に玄関前に出してください。



お弁当の会と折り紙教室

- 1. 好評のお弁当の会(12:00~) 申し込みは5日(火)まで、代金は500円
- 2. 折り紙教室 (13:00~) 5月に行った折り紙教室の富田先生による 2回目の折り紙教室です。 今回は可愛い傘を作ります。 折り紙のみ参加の方は13時にお越しください
- 日 時 7月7日(木) 12:00~





第7回

太極拳入門

太極拳は、心とからだを芯から癒します。 気血の流れを良くし、体内バランスを整えます。 ゆったりとした動きは体を芯からリラックス。 初めての方、大歓迎!

日 時 7月14日(木) 13:00~

場 所 不動ヶ丘自治会館

会 費 200ポイント又は200円

運動しやすい服装でおこし下さい。(予約不要)

福祉委員会共催行事



日 時 7月21日(木) 13:00~15:00

揚 所 不動ヶ丘自治会館

会 費 200円(お菓子と珈琲、紅茶など)

(予約不要)





懐かしい歌や童謡などをキーボードなどの 伴奏に合わせてみんなで歌いましょう! 脳の活性化に役立ち、認知症予防にも



第24回 7月13日(水)午後5時集合 第25回 7月27日(水)午後5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・見学〇K!・ポール斡旋します

福祉委員会共催行事

タブレットで脳トレ!

日 時 7月28日(木) 13:00~15:00

場 所 不動ヶ丘自治会館

参加費 無 料

6月に引き続きタブレットを使って脳トレを 行います。タブレットを触ったことのない人 も持っている人もどなたでも参加できます。 新しいものを使って頭の体操をしましょう。

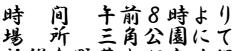
ノルティックウォーキングの集い /並え



西友・ばんばん お買いものツアー

第45回 7月6日(水)午後2時出発 第46回 7月20日(水)午後2時出発 4名以上、8名様まで 200ポイント/人 申し込みは前日迄にお願いします

伏見堂老人クラブ ふれあい朝市



毎月 8日、18日、28日

新鮮な野菜をお安く提供します

