

ほっとらいふだより



住み慣れたこのまちで 元気で長生き！



TEL 080-5343-5292

<お知らせ>

◎ 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をお願いします。



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。

なお、お手数ですがビン・ペットボトル・スプレー缶などは、市の回収日をお願いいたします。

第8回 太極拳入門

益々盛り上がっています！ストレッチ・リズム体操も

日時 8月4日(木) 13:00~15:00

場所 不働ヶ丘自治会館

会費 200ポイント又は200円

運動しやすい服装でお越し下さい。(予約不要)

◎ 講師は16班高木直美さんです

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！



ウクレレを楽しむ会

金剛公民館ウクレレクラブ「ハイビスカス」
の仲間たち4人が「ウクレレロガンス」
を結成して演奏会などに出演しています。



今回は、不働ヶ丘自治会館で懐かしい曲も
いっぱい入った楽しい演奏会をお願いしました。
おおいに楽しみましょう！

日時 8月18日(木) 13:00~15:01

場所 不働ヶ丘自治会館

参加費 無料



皆さんの参加をお待ちしています

ほんわかカフェ



お茶とお菓子をいただきながら
楽しいひとときをすごしませんか
社協ほんわかセンターの
高橋さん・廣井さんが
楽しいひとときを演出します

日時 8月25日(木) 13:00~

場所 不働ヶ丘自治会館

費用 100円

(お菓子とお茶つき)

23班の大鷹さんがオカリナで特別出演！
皆さんの参加をお待ちしています

ノルディックウォーキングの集い



第26回 8月10日(水) 午後5時集合

第27回 8月24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OK!・ポール回転します

西友・ばんばん お買い物ツアー



第47回 8月3日(水) 午後2時出発

第48回 8月17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



時間 午前8時より

場所 三角公園にて

毎月 8日、18日、28日

新鮮な野菜をお安く提供します。多くの皆様のご来場をお待ちしています

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