

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〉 coopさんの移動販売車がやってきます！

◎ 坂を下りずにお買い物ができる COOPさんの移動販売車 がやってきます！

10月22日（土）から毎週土曜日の午後3時から30分間

皆さまのご来店をお待ちしています



10月6日（木）13:00~15:00

場所 自治会館

社協（第二包括センター）協催

ぼっちら教室



血圧測定・とんとん体操・介護予防の話
頭の体操・遊びリレーション など

みんなで安心！地域でささえるあったか介護

参加費用 100円（お茶とお菓子付き）

第10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 10月13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越し下さい。（予約不要）



福祉委員会共催行事

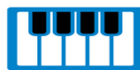
第6回 歌声サロン



日時 10月20日（木）13:00~15:00

場所 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！

スマホ・タブレット・パソコン相談会

毎週火曜日 19時30分~1時間程度（自治会館）
なんでもご相談ください。遊びに来てね！

ノルディックウォーキングの集い



第30回 10月12日（水）午後5時集合

第31回 10月26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！・ポール斡旋します



お食事会ツアー第4弾

源氏本店お好み焼きツアー



日時 10月27日（木）午前11時30分出発

場所 お好み焼き「源氏本店」（喜志外環沿い）
4名以上、8名様まで 200ポイント/人



申し込みは2日前迄にお願いします



「ふれあい川柳」始めます

第1回 10月26日（水）19:00~



場所 不動ヶ丘自治会館

宿題 「隅」をテーマに3句 持参ください

11班山野さんが指導してくれます。

初心者歓迎、見物のみも大歓迎！

西友・ばんばん お買い物ツアー



第51回 10月5日（水）午後2時出発

第52回 10月19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

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

毎月8日、18日、28日



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