

ほっとらいふだより



TEL 080-5343-5292

新年あけましておめでとうございます

「住み慣れたこの不動ヶ丘で安心して暮らせるまちづくり」を目指したこの事業も2年半を経過し、支援会員・賛助会員の皆さまのご支援で、順調に活動を続けています。現在、利用会員45名、支援会員30名、賛助会員109名で、移送支援は、月100件を超える月もあり、通院・買い物・銀行・市役所など日常生活に欠くことの出来ない支援を行っています。催し物支援も定着し、毎週木曜日は様々な催しをおこない、憩いの場を形成しています。困りごと支援・IT支援も一部の方には大変重宝がられています。今後ともさらに皆さまのご期待にこたえるべく、皆さまのご支援をよろしくお願い致します。



第13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 1月12日(木) 13:00~15:00

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7回 歌声サロン



日時 1月19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)

今年最初の歌声サロンです

大きな声で歌えば脳の活性化に



つながり、認知症予防にも!



さあ!みんなで歌いましょう!



編み物しませんか~



日時 1月26日(木) 13:00~

場所 不動ヶ丘自治会館

参加費 200ポイント又は200円

毛糸1玉でできるえり巻きを作りましょう
指導は堀内さん、高木さんです

持ち物: 棒針(かぎ針も可)、毛糸玉1玉



(中細位)

編み物しない方もお茶とおしゃべりに集合!



ノルディックウォーキングの集い



第36回 1月11日(水) 午後4時集合

第37回 1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!・ポール斡旋します



西友・ばんばんお買い物ツアー

第57回 1月4日(水) 午後2時出発

第58回 1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



ふれあい朝市

毎月8日18日28日
午前8時30分より
三角公園にて開催中

古紙・缶回収事業

毎月第3日曜日
9時までに玄関先へ
ご協力お願いします

コープの移動販売車

毎週土曜日15時~
坂を下りずにお買い物