

# ほっとらいふだより



TEL 080-5343-5292

## 住み慣れたこの町で元気に長生き！

### 毛糸を使ってブローチ作り

日時 3月2日(木) 13:00~

場所 不動ヶ丘自治会館

参加費 材料費(初参加者のみ150円)  
+200ポイント又は200円

余っている毛糸をチクチクと針で刺すだけでブローチが出来ます！(好評につき2回目)誰でも簡単、余っている毛糸持参ください。



### 第15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。

日時 3月9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)



### お弁当と脳トレにチャレンジ！

1. 好評のお弁当の会(12:00~)先着25名申し込みは14日(火)まで、500円
2. 午後のおしゃべりと一緒にタブレットを使った脳トレを楽しみましょう

日時 3月16日(木) 12:00~15:00

場所 不動ヶ丘自治会館

### おなじみ ほっとカフェ

お茶とお菓子をつまみながら楽しいひと時を

日時 3月23日(木) 13:00~

場所 不動ヶ丘自治会館

会費 200円



ワイワイおしゃべり、脳トレ体操  
ゲーム大会で大盛り上がり！

### ノルディックウォーキングの集い



第40回 3月8日(水) 午後4時集合

第41回 3月22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!・ポール回転します

### 第3回 ほろ酔いサロン

適度のアルコールとほっとらいふスタッフによる手料理とおつまみで楽しいひとときを！女性も大歓迎！

日時 3月22日(水) 18:00~

場所 不動ヶ丘自治会館

会費 1,000円 差し入れ大歓迎！

申込み 3月19日(日)まで

### スシローお食事会ツアー

久々にお寿司をつまむツアーです。  
(お食事代は各自で負担ください)

日時: 3月29日(水) 11:30出発

会費: 200ポイント

### 西友・ばんばんお買い物ツアー

第61回 3月1日(水) 午後2時出発

第62回 3月15日(水) 午後2時出発

200ポイント/人

申し込みは前日迄にお願いします



### 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14:30~  
坂を下りずにお買い物  
皆さまのお越しをお待ちしています