

# 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！

- ◎ 4月に利用会員・支援会員・賛助会員募集いたしましたところ、多くの方の賛同をいただき、ありがとうございました。なお、会員は**年中募集中**です。
- ◎ いつもアルミ缶・スチール缶の回収事業にご協力ありがとうございます。第3日曜日の9時までに古新聞などと一緒にお願いします。空き瓶はダメよ！
- ◎ 福祉委員会主催の介護予防教室が5月10日からスタートします。



## ランチとバラの 第2回 ミステリーツアー!?



「バラのお庭を見に行きましょう！」  
お寿司・天ぷらなどのランチ（各自払い）  
のあと、バラのお庭にご案内します。  
雨天の場合は車窓見学になります。  
歩くところは少ないです。

日時 5月18日（木）11:00～15:00頃  
集合場所 地藏尊前  
参加費 200円又は200ポイント  
申込み 5月16日（火）までにほっとらいふへ

日時 5月18日（木）11:00～15:00頃  
集合場所 地藏尊前  
参加費 200円又は200ポイント

申込み 5月16日（火）までにほっとらいふへ

## 第17回 太極拳入門

日時 5月11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こし下さい。（予約不要）

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！



## 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 5月25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  
みんなで歌おう  
ゲーム大会で  
盛り上がり！

ゲストは、前回に続き  
歌とお話の樋口さんです

## ノルディックウォーキングの集い



第44回 5月10日（水）午後4時集合  
第45回 5月24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・ぼんぼんお買い物ツアー

第65回 5月3日（水）午後2時出発  
第66回 5月17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・空缶回収事業

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時30分～  
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