

ほっとらいふだより



住み慣れたこの町で元気に長生き！

TEL 080-5343-5292

高齢者にとって、坂の上り下りはしんどいものです。

坂を下りずに買い物ができる、伏見堂の方々の「ふれあい朝市」と、

コープさんの「移動販売車」に、みなさまのご支援をお願いいたします。

いろいろな催し物を行っています。お誘いあわせの上、皆さまの参加をお待ちしています。



押し花で箱を飾りましょう

押し花を貼って可愛い箱を作ります。

押し花はこちらで用意します。



日時 10月5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 プラス
材料代 300円(お茶とお菓子付き)

持ち物 お菓子などの空き箱、紙用ハサミ、
老眼鏡、あればピンセット

第22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。

初めての方大歓迎です。

日時 10月12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10回 歌声サロン

お菓子とおしゃべりも楽しみ

日時 10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)



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!

アコーディオンとキーボードにあわせて

さあ!みんなで歌いましょう!



福祉委員会主催

いきいきサロン

日時 10月26日(木) 12:00~15:00

場所 不動ヶ丘自治会館

内容

12:00~ おにぎりとお汁で歓談

13:00~ 「高齢者の食生活について」
栄養士さんからのお話です

14:00~ 「日本の大道芸」
酔登虎(よいとこ) 一座

回覧通知にて募集中!

ノルディックウォーキングの集い



第52回 10月11日(水) 午後5時集合

第53回 10月25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・ぼんぼんお買い物ツアー

第75回 10月4日(水) 午後2時出発

第76回 10月18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