

# 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

コープさんの「移動販売車」の巡回曜日が変わりました。  
毎週金曜日15時15分から15時35分です。  
新鮮なお造りや巻き寿司、焼きたてパンなどが好評です。  
お誘いあわせの上、皆さまのご来店をお待ちしています。



### 牛乳パックで椅子を作りましょう

日時 12月7日(木) 13時~15時  
場所 不動ヶ丘自治会館  
会費 200ポイント又は200円  
持ち物 牛乳パック(なるべく沢山)、  
布 90×60くらいの大いもの  
新聞紙、ガムテープ  
ハサミ又はカッター  
出来上がらないときは  
12/10午後補習あり



### 第24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 12月14日(木) 13時~  
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)



### 第5回 ほろ酔いサロン

適度のアルコールと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 12月16日(土) 18時~20時  
場所 不動ヶ丘自治会館  
会費 1,000円  
申込み 12月13日(水)まで  
差し入れ大歓迎！



### ほっとらいふのフチクリスマス会

出し物は、当日のお楽しみ！  
サンドイッチとスープでランチ  
もちろんお手製ケーキも！  
プレゼントも用意して待ってます！



日時 12月21日(木) 12時~15時  
場所 不動ヶ丘自治会館  
会費 800円  
申込み 12月17日(日)まで

### ノルディックウォーキングの集い



第56回 12月13日(水) 午後4時集合  
第57回 12月27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79回 12月6日(水) 午後2時出発  
第80回 12月20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

毎週金曜日15時15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