


# 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

新年度に入り、利用会員・支援会員・賛助会員の募集をさせていただきます。


利用会員は、年会費3,000円で何度でも病院・診療所・お買い物などに利用いただけます。

昨年度利用会員・賛助会員の方には個別に通知を致しますが、今年度から入会希望の方は回覧で通知いたしますので、別途申込みが必要です。

### お花見 ミステリーツアー!?

いよいよお花見のシーズンですね。


どこに行くかはミステリー!?

ほっとらいふのドライバーが素敵な場所へご案内します。

ランチ込み(各自払いで)

日時 4月5日(木) 11:00~15:00

場所 地蔵尊前集合

参加費 200ポイント又は200円 

申込み 4月3日までにほっとらいふへ

### 第28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 4月12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)



### 福祉委員会共催行事

### 第12回 歌声サロン

お菓子とおしゃべりも楽しみ

日時 4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!



### おなじみ ほっとカフェ

### わいわいおしゃべり、みんなで楽しく

日時 4月26日(木) 13:00~15:00

場所 不動ヶ丘自治会館

会費 200円



お菓子とお茶(珈琲/紅茶)で楽しいひとときを

### ノルディックウォーキングの集い



第64回 4月11日(水) 午後5時集合

第65回 4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・ばんばんお買い物ツアー

第87回 4月4日(水) 午後2時出発

第88回 4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