

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！

○ 熱中症に気をつけましょう！！

- ☆ 温度・湿度に気を配りましょう（エアコンを上手に利用）
- ☆ こまめに水分・塩分補給を！
- ☆ 無理をしないで涼しい場所で休憩をとりましょう
- ☆ 睡眠や栄養を十分とりましょう！
- ☆ 周りの人にも気配りを



「おかしい!？」と思ったら早めの対策を

第32回 太極拳入門

日時 8月9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越し下さい。(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

わいわいおしゃべり、みんなで楽しく

日時 8月16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)と
 ゲームで楽しいひとときを

おいがみ教室



折り紙は頭と指を使うため
 認知症予防にも最適です！

新しい折り紙にも挑戦！
 お茶とおしゃべりも楽しい



日時 8月30日(木) 13:00~15:00
 場所 不動ヶ丘自治会館
 会費 200円(お茶とお菓子付き)

ノルディックウォーキングの集い



8月は暑いのでお休みします。

西友・ばんばんお買い物ツアー

第95回 8月1日(水) 午後2時出発
 第96回 8月16日(水) 午後2時出発
 200ポイント/人 申込みは前日まで



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