

ほっとらいふだより

第50号 平成30年10月1日

不動ヶ丘高齢者等生活支援プロジェクト



住み慣れたこの町で元気に長生き！

TEL 080-5343-5292

- ◎ 最近の台風21号・24号などの災害により被害を受けられた皆様に心からお見舞い申し上げます。
- ◎ 火災保険に加入している場合は、保険で補填される場合があります。保険会社に連絡を。
- ◎ 富田林災害ボランティアセンターが開設されています。福祉委員会までご連絡ください。

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 10月4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

第34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11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14回 歌声サロン

お菓子とおしゃべりも楽しみ

日時 10月18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！



松谷さんの **簡単お菓子教室**


電子レンジを使って簡単にケーキ作りです！あっという間に出来上がり！出来立てのケーキは美味しいよね~ (予約不要)

日時 10月25日(木) 13時~
場所 不動ヶ丘自治会館
会費 300円
持ってくるもの：エプロン




ノルディックウォーキングの集い

第74回 10月10日(水) 午後5時集合
第75回 10月24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99回 10月3日(水) 午後2時出発
第100回 10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