

ほっとらいふだより

第52号 平成30年12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

- ◎ ほっとらいふは「住み慣れたこの町で元気に長生き」を合言葉に支援を行っています。高齢・一人暮らしなどで通院や日常生活でお困りの方はご相談ください。
- ◎ 利用会員はいつでも募集中です。（年会費3,000円）
- ◎ 寒さの厳しい折、健康に留意しましょう。



第36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6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9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！

今年最後のほろ酔いを楽しみましょう！

日時 12月11日(火) 18時～20時
 場所 不動ヶ丘自治会館
 会費 1,500円
 申込み 12月9日(日)まで
 差し入れ大歓迎！



福祉委員会主催

いきいきサロン

日時 12月13日(木) 12:00～15:00
 場所 不動ヶ丘自治会館
 内容

- 12:00～ 助六寿司と豚汁で歓談
 - 13:00～ 「みんなで歌おう」
ふらっと倶楽部さんの伴奏で！
 - 14:00～ 「楽しいレクリエーション」
講師：大阪府レクリエーション協会
- 回覧通知にて募集中！

ほっとらいふ

忘年会



プサルタの演奏会、ビンゴ大会で今年最後のホットライフを楽しみましょう！

日時 12月20日(木) 12:00～15:00
 場所 不動ヶ丘自治会館
 会費 1,500円
 (弁当・ケーキ・おみやげ付き)

ノルディックウォーキングの集い



第78回 12月12日(水) 午後4時集合
 第79回 12月26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！ポール回転します

西友・ばんばんお買い物ツアー

第103回 12月5日(水) 午後2時出発
 第104回 12月19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