

# ほっとらいふだより



**新年あけましておめでとうございます。**

TEL 080-5343-5292

新年を迎え 寒さの厳しい折、健康に留意しましょう。



## COOPのお買い物便ニュース

新年 粗品プレゼント!

引換日 2020年1月7日(火) 15:20~ 先着10名!

松谷宏一さんと

### カルタ会をしましょう

主に小倉百人一首を使って  
坊主めぐり・カルタ会を  
行います



日時 1月9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)  
終わった後はワイワイおしゃべり!

福祉委員会共催行事

### 第19回 歌声サロン

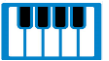


お菓子とおしゃべりも楽しみ

日時 1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!



### シベリア抑留体験談

あまり知られていないシベリア抑留体験談を  
資料とビデオで紹介します。

講師は荒木正則さん(河内長野市在住、95歳)  
約3年間過酷な抑留生活を体験されました。

日時 1月23日(木) 13:00~15:00  
場所 不動ヶ丘自治会館  
会費 無料

### 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 1月30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  
お楽しいひとときを



### ノルディックウォーキングの集い



第102回 1月7日(火) 午後4時集合  
第103回 1月21日(火) 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129回 1月8日(水) 午後2時出発  
第130回 1月22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

毎週火曜日15時20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