

ほっとらいふだより

第71号 令和2年9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！

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。通院や日常生活でお困りの方はご相談ください。



ほっとらいふでは催しの数を減らし部屋の換気、接触到注意していますが、感染拡大防止の観点から中止となる催しもでてくると思いますが、その際は掲示板等で別途連絡いたします。

- ◎ほっとらいふの電話番号が変わりました。登録変更をお願いします。 **TEL 070-4387-0529**
- ◎9月2日(水)の介護予防体操では市役所から出張して頂き、体力測定を行います。
- ◎自治会館での催し参加には体調管理してマスク着用をお願いします。

福祉委員会共催行事

懐メロ体操

懐かしい歌謡曲に合わせてリズムカルに身体を動かしましょう！



7月から始まった新しい教室です。脳トレ、体操と先生の指導で行っています。立位、座位でもあなたの体に合わせて。動きやすい服装、水筒、タオル、室内用運動靴をお持ちください。

日時 9月3日(木) 13時~15時
場所 不動ヶ丘自治会館
会費 200円

笑って歩いて免疫力アップ 足裏のお話し

いつまでも自分の足で歩けることは、とても大事なことです。膝や腰に不安をかかえていると運動するのが億劫になります。でも筋力の衰えは、自分の努力でしか保つことが出来ないものです。免疫力をあげて元気に過ごしましょう！どんなお話が聞けるか楽しみです！

講師 池川成子(シューフィッター)

日時 9月24日(木) 13時~15時
場所 不動ヶ丘自治会館
参加費無料

ノルディックウォーキングの集い

例年になく暑さに為9月もノルディックウォーキングはお休みです。

各自、涼しい時間に歩きましょう！

10月より新規参加お待ちしております。



西友・ばんばんお買い物ツアー

第143回 9月2日(水) 午後2時出発
第144回 9月16日(水) 午後2時出発
200ポイント/人
申し込みは前日までをお願いします。



古紙・空き缶回収事業

毎月第3日曜日9時までに玄関先へ

アルミ缶とスチール缶は分別してください

缶の中に吸い殻などを入れないようにお願いします

コープの移動販売車

毎週火曜日15時20分~三角公園前

コープの会員以外でも誰でもお買い物出来ます
現金のみの取り扱いになります

ほっとらいふは「地域公共交通を進めるモデル地区」として富田林市とも連携しています