



ほっとらいふだより

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。免許証返納により、利用会員が増えています。通院や日常生活でお困りの方はご相談ください。



元気はつつ体操

毎週水曜日 10時～11時半頃まで行っている体操は市役所（高齢介護課）の指導により行っている介護予防体操です。身体を動かして転倒防止、人と会ってお話をして脳を活性化しましょう。どなたでも申し込みなく無料で参加できます。一度体験してみませんか！

◎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**
◎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 10月1日（木）13時～15時

場所 不動ヶ丘自治会館

会費 200円

手作りマスクを作しましょう

ハンカチや家にあるハギレを使ってマスクを作しましょう。

オリジナルマスクでお洒落を楽しみませんか？



日時 10月22日（木）13時～15時

場所 不動ヶ丘自治会館

参加費 200円（ゴム、お茶、お菓子付き）

裁縫道具・布、ハンカチ等をお持ちください。

ノルディックウォーキングの集い

10月13日（火）16時～

10月27日（火）16時～



初めての人でもお気軽にご参加ください。

ポール購入希望の方はご相談下さい。

西友・ばんばんお買い物ツアー

第145回 10月7日（水）午後2時出発

第146回 10月21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