

ほっとらいふだより

第76号 令和3年2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。



緊急事態宣言が出ています！

しかし家の中に居てテレビの前に座っているだけでは身体が弱ってしまいます。適度な運動が必要です。暖かい時間に外に出て散歩などの軽い運動を忘れないようにしましょう。自治会館でも体操を行っています。

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。2月は、3月10日、17日、24日の4回行います。2月3日は市役所からの講師による「歯科の話」17日は体操の先生が来てくださいます。

スマホ質問 Q&A ちょっとわからないので教えて欲しい！こんなご要望にお応えします

◎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

◎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！脳トレ、体操を先生の指導で行っています。動きやすい服装、水筒、室内用運動靴をお持ちください。

日時 2月4日（木）13時～15時

場所 不動ヶ丘新自治会館

会費 200円



お料理教室 キッシュ作り

オープンを使って、食事にもなるキッシュを作ります。簡単に出来るピザのような軽食です。

日時 2月18日（木）12:30～

場所 不動ヶ丘新自治会館

会費 200円



申し込みは16日までをお願いします。

ノルディックウォーキングの集い

2月9日（火）16時～

2月23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153回 2月3日（水）午後2時出発

第154回 2月17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

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