

ほっとらいふだより

第 86号 令和3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 070-4387-0529

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。
通院や日常生活でお困りの方はご相談ください。



関西スーパーの移動販売車「とくし丸」を利用しましょう！

毎週**火曜日**、**金曜日**に移動スーパーが不動ヶ丘に来てくれています。

12:15~12:35 三角公園横 **12:40~13:00** 自治会館駐車場

元気はつらつ体操 毎週水曜日に軽い体操をしています。AM10時からスタートです！

12月1.8.15.22日です。12/1は歯科衛生士さんによる個別相談会です。

22日は歯科衛生士さんによる「歯の話」です。上靴、水筒、ボールをご持参ください。

◎自治会館を複数人で使われる時には体調管理して**マスク着用**をお願いします。

福祉委員会共催

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なっています。

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 12月1日(木) 13時~14時半

参加費 200円



社協(ほんわかセンター)共催

ぼっちら教室

高齢者の介護予防などを目的とし、社協(ほんわかセンター)よりスタッフを派遣頂いて行う催しです。楽しく役立つ教室です！久し振りの開催ですので是非お集まりください。

1部として自主防災会で購入した炊飯器の試し炊きとして炊き込みご飯の試食会を行います
合わせてご参加ください。

日時 12月16日(木) 1部 12:30~13:00

2部 13:00~14:00

参加費 100円(お茶とお菓子付き)

ノルディックウォーキングの集い

12月14日(火) 16時~

ポール購入希望の方はご相談下さい。



お買い物ツアー(滝谷スーパーライフ)

第173回 12月1日(水) 午後2時出発

第174回 12月15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