

ほっとらいふだより

第 87号 令和4年1月1日
不動ヶ丘高齢者等生活支援プロジェクト



新年あけましておめでとうございます

今年こそコロナが終息して今までの生活が出来るようになると
良いですね！お健やかにこの1年をお過ごしください。



ドライバーは随時募集しています！一緒にボランティアしませんか！

TEL 070-4387-0529 まで

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！

1月5.12.19.26日です。12日は栄養のお話し・26日は指導員が来てくださいます。
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 1月6日(木) 13時～14時半 参加費 200円

柚子ジャム作り

町内の無農薬の柚子を頂きジャムを作ります。見るだけでもOKです！
柚子ジャムのお持ち帰りありますので、空き瓶を持ってお集まりください。
お正月ですのでお善哉の振る舞いがありますので**10日までにお申し込みください。**
お喋りだけでも楽しいですよ～
日時 1月13日(木) 13時～15時
参加費 200円(お善哉とお茶付き)



ノルディックウォーキングの集い

1月11日(火) 16時～
1月25日(火) 16時～

初心者歓迎

ポール購入希望の人はご相談下さい。



お買い物ツアー(滝谷スーパーライフ)

第175回 1月5日(水) 午後2時出発
第176回 1月19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