

# ほっとらいふだより

第 90号 令和4年4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。

## 桜の季節ですよ～



不動ヶ丘の桜も綺麗に咲くことでしょう。滝谷山の桜も綺麗ですね  
おうちから出てお散歩を楽しみましょう。コロナ禍で家の中に籠りがちです  
運動不足は足の衰え、転倒につながります。自分の足はご自身しか鍛えられません

## 4月からプラスチック製容器包装収集日が変更になります！

現在第2. 4月曜日⇒第2. 4金曜日に変わります。間違え無いようにしましょう。

## 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！  
4月6.13.20.27日です。27日は市役所からスタッフ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。

ほっとらいふのホームページがあるのをご存じでしょうか？

活動内容や Facebook、ほっとらいふだよりを見ることが出来ます。

<https://hotlife01.iimdofree.com/>

QRコードからスマホでもご覧いただけます



## 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 4月7日(木) 13時～14時半

参加費 200円

## ノルディックウォーキングの集い

4月12日(火) 16時～

4月26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181回 4月6日(水) 午後2時出発

第182回 4月20日(水) 午後2時出発

200ポイント/人

申し込みは前日までにお願いします。



## 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