

ほっとらいふだより

第92号 令和4年6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」を合い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

熱中症に気を付けましょう

急に気温が高くなっています。今までのように、まだ6月だから・・・という油断は禁物です。年々、身体が対応出来なくなっています。暑ければクーラーを使うことも考え水分を摂ることを心掛けましょう。

元気はつつ体操

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！

6月1.15.22.29日です。22日は市役所からスタッフが来てくださいます。

6/8の体操はお休みです。

上靴、水筒、ボールをご持参ください。



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.jimdofree.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 6月2日(木) 13時～15時 参加費 200円

お時間のある人は体操後、お茶とお菓子でおしゃべりしませんか～

先生が山形から「ずんだ餡」を持って来てくださいます。ずんだ餅でお茶タイムしますよ！



ノルディックウォーキングの集い

6月14日(火) 17時～

6月28日(火) 17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184回 6月1日(水) 午後2時出発

第185回 6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