

ほっとらいふだより

第93号 令和4年7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

年々、気温が高くなっています、そして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い喉が渇いて無くても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！
7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。



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 7月7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～



お弁当の会 久しぶりのお弁当の会です。テイクアウトも出来ます。先着20個です。

日時 7月14日(木)12時～ 料金 500円 申し込みは9日までお願いします。

ルディックウォーキングの集い

7.8月は暑いので中止します。
各自、涼しい時間に歩きましょう！



お買い物ツアー（滝谷スーパーライフ）

第186回 7月6日(水) 午後2時出発

第187回 7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