

ほっとらいふだより

第104号 令和5年6月1日
不働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

6月5日からスーパー松源の移動販売車「とくし丸」の販売時間が変わります
月曜日、木曜日 地藏尊前 11:15 自治会館 11:45



元気はつらつ体操 (参加費無料) 市役所高齢介護課推奨



6月7.21の水曜日に行います。

上靴、水筒、ボールをご持参ください。 5月より第1.3.5の水曜日に実施しています。

桑田さんの指導で自彊術(健康体操)参加費無料

6月14. 28日(水曜)に行います。動きやすい服装、水筒をお持ちください。

5月より毎月、第2、第4の水曜日に続けて行います。自分の身体を自分で整える体操です。

男性も是非ご参加ください！

福祉委員会共催

転倒予防体操

日時 6月8日(木) 13時~15時

参加費 200円

男女問わずどなたでも参加できます。

認知症予防体操も同時にします。

動きやすい服装でお越しください。

体操の後はお茶とお菓子でおしゃべりタイム

上靴、水分をお持ちください。



みんなでランチ！

今回はチヂミです！

冷めても美味しい韓国のお好み焼きです。

日時 6月22日(木) 12時~13時半

参加費 200円

一緒に焼きたい人は11時に集合！

参加申し込みは19日までをお願いします。

第15回 ほろ酔いサロン 6月8日(木) 17時~19時



参加費2000円です。お弁当を注文しますので申し込みは5日までをお願いします

ノルディックウォーキングの集い

6月13日(火) 17時~

6月27日(火) 17時~

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206回 6月7日(水) 午後2時出発

第207回 6月21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。



古紙回収

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

新聞・段ボール・空き缶(鍋など金属類)・古着を回収しています

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