

ほっとらいふだより

第105号 令和5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

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



7月5、19の水曜日に行います。

5日は体力測定を行います。ご自身の身体を知る良い機会です。是非ご参加してくださいね！
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強術(健康体操)参加費無料

7月12、26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！

不動ヶ丘町自治会館公式アカウントが出来ました。
自治会館を有効利用しましょう！



こどもひろば 開催
金曜日 16時～18時

福祉委員会共催

転倒予防体操

日時 7月13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。



ケーキ教室

今回はキャロットケーキを焼きます

日時 7月27日(木) 12時半～15時

参加費 200円

試食、お茶タイムあります。
食べるだけの人も大歓迎です！
美味しいですよ～



ノルディックウォーキングの集い

暑いので7、8月はお休みします

涼しい時間に各自歩きましょう

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208回 7月5日(水) 午後2時出発

第209回 7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にお願いします。



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