

# ほっとらいふだより

第106号 令和5年8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



暑い日が続いています、昼も夜もクーラーを使い熱中症に気を付けましょう  
喉が渇いていなくても1時間に1回は水分補給を忘れないでくださいね！

スーパー松源の移動販売車「とくし丸」の販売時間です。ご利用ください。

月曜日、木曜日 地藏尊前 11:15 自治会館 11:45



8月19日（土）地藏尊祭り、夕涼み会の予定です

4年ぶりのお祭りです。皆様の協力で楽しいお祭りにしましょう！

**元気はつらつ体操（参加費無料）市役所高齢介護課推奨**

8月2、30日（水） 2日には、先日の体力測定の結果説明があります。  
体力測定を受けた人は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。

**桑田さんの指導で自彊術（健康体操）参加費無料**

8月9、23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！



**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210回 8月 2日（水）午後2時出発  
第211回 8月16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