

ほっとらいふだより

第111号 令和6年1月1日
不動ヶ丘高齢者等生活支援プロジェクト



あけましておめでとうございます 今年も元気に過ごしましょう！

住み慣れたこの町で元気に長生き！ TEL 070-4387-0529

スーパー松源の移動販売車「とくし丸」の販売時間が月曜日のみになります
地蔵尊前 11:10 自治会館 11:40 に変わります

元気はつらつ体操 (参加費無料) 市役所高齢介護課推奨

1月17.31の水曜日に行います。

上靴、水筒、ボールをご持参ください。 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

1月10.24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。

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 1月11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。

おぜんざいの会



日時 1月18日(木) 14時~

参加費 200円

お正月恒例、「おぜんざいの会」を開催

申し込みは14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

寒い間はお休みします。



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218回 1月17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