

ほっとらいふだより

第112号 令和6年2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

元気はつらつ体操 (参加費無料) 市役所高齢介護課推奨

2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。 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

2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。

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！

健康麻雀始めます！

脳の老化防止と手指の運動として、とても人気があるようです。初心者歓迎！

ベテランさんもお待ちしています。 毎週火曜日 13時から自治会館集合です。



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 2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。

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。



ポール購入希望の人はご相談下さい。

福祉委員会共催

ぼっちら教室

日時 2月22日(木) 13時~14時

参加費 無料

社協、ほんわかセンターのスタッフによる
介護予防の教室です。耳より情報も聞けます。
是非、ご参加ください。

お買い物ツアー(滝谷スーパーライフ)

第219回 2月7日(水) 午後2時出発

第220回 2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