



「東都生協くらしの助け合いの会 ほっとはんど」は、高齢・病気・ケガ・産前産後・子育て中などで、日常の家事などに困ったときに、組合員同士が対等な立場で、お互いさまの気持ちをもって、有償で、家事援助をしてくらしを助け合う会です。会員は3種類「援助を受ける会員」「援助する会員」「賛助会員」。「リーフレット」ご希望の方も、詳しくは、ほっとはんど事務局 ☎03-5374-4748 までお問い合わせください。東都生協ホームページ <https://www.tohto-coop.or.jp> →「組合員活動」→「くらしの助け合いの会 ほっとはんど」の「問い合わせフォーム」からできます。

10月21日は夕食宅配試食会
も行います

ほっとはんどカフェ

土日
祝日

日 時	10月21日（火）午前10時～午後1時	10月25日（土）午前10時～正午	10月29日（水）午前10時～正午
会 場	さんぽんすぎセンター 3階 調理室	町田市民ホール 1階 第1会議室	東京都消費生活総合センター 15階 学習室 G
申込締切	10月10日（金）午後4時30分	10月10日（金）午後4時30分	10月17日（金）午後4時30分
結果連絡	10月15日（水）までに連絡します	10月15日（水）までに連絡します	10月22日（水）までに連絡します
定 員	10人＊応募多数の場合は会員を優先して抽選します。 申込者全員に上記期日までに専用携帯電話またはEメールで結果をご連絡します。		
持 ち 物	筆記用具、飲み物		
参 加 費	会員 100 円、非会員 200 円	無 料	
申し込み	・「ほっとはんど事務局」電話：03-5374-4748 FAX：03-3329-3617 またはEメール：kumikatsu@tohto.coop に お申し込みください。FAX またはEメールでお申し込みの場合は、件名に「ほっとはんどカフェ参加申し込み」と記入。 ・「参加希望日・名前・組合員コード・電話番号（緊急時に連絡がとれる番号）・ほっとはんど会員か否か・ 10月21日参加希望の方は、夕食宅配試食希望の有無」をご記入ください。 ・右の二次元コードからメール画面を開くことができます。 ・希望者には援助活動研修を行います。お申し込みの際にその旨もお伝えください。  		



～自分にどんなサポートができるか考えよう！～ 高齢者模擬体験

参加
無料

- ◆ 日 時：11月6日（木）午前10時～午後0時30分
- ◆ 会 場：さんぽんすぎセンター 1階 第1・2会議室（京王線「上北沢駅」北口より徒歩7分）
- ◆ 講 師：ケア24 浜田山職員
- ◆ 定 員：20人＊応募多数の場合は会員を優先して抽選し、後日全員に結果をご連絡します。
- ◆ 持ち物：筆記用具、ハンドタオル、飲み物
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 申し込み：10月17日（金）午後4時30分

注意！

- ＊動きやすい服装でご参加ください。
- ＊スカート・ヒールはご遠慮ください。



高齢者模擬体験セットを装着し、高齢になった時の身体的機能の低下や心理的变化を模擬的に体験します。

- ・「ほっとはんど事務局」電話：03-5374-4748 FAX：03-3329-3617 またはEメール：kumikatsu@tohto.coop にお申し込みください。FAX またはEメールでお申し込みの場合は、件名に「ほっとはんど 高齢者模擬体験参加申し込み」と記入。
- ・「名前・組合員コード・電話番号（緊急時に連絡がとれる番号）・ほっとはんど会員か否か」をご記入ください。
- ・右の二次元コードからメール画面を開くことができます。

