

# つむぎの花便り

7月号  
July



|    | 日                         | 月                         | 火   | 水                         | 木              | 金                             |
|----|---------------------------|---------------------------|-----|---------------------------|----------------|-------------------------------|
| AM |                           |                           |     |                           |                | 1<br>口腔体操<br>検温・血圧            |
| 昼食 |                           |                           |     |                           |                | マヨたまフライ                       |
| PM |                           |                           |     |                           |                | PC・IC<br>トランプ・脳トレ・囲碁<br>茶話会   |
| AM | 3                         | 4                         | 5   | 6                         | 7              | 8                             |
| 昼食 | お休み                       | つくねと蓮根の煮物                 | お休み | 豚の生姜焼き                    | お休み            | さばの味噌煮                        |
| PM |                           | DAM体操<br>七夕会・茶話会          |     | 手芸<br>トランプ・脳トレ・ギター<br>茶話会 |                | 健康麻雀<br>トランプ・脳トレ・囲碁<br>茶話会    |
| AM | 10                        | 11                        | 12  | 13                        | 14             | 15                            |
| 昼食 | お休み                       | 和風炊合せ                     | お休み | 味噌ヒレカツ                    | はつらつ体操         | チラシ寿司                         |
| PM | 今の身体に合わせた<br>プログラムを受けられます | フレイル予防体操<br>脳トレ・囲碁<br>茶話会 |     | ～災害に備えて～<br>茨木市出前講座       | (安威公民館)        | 慰問演奏会<br>お誕生日会                |
| AM | 17                        | 18                        | 19  | 20                        | 21             | 22                            |
| 昼食 | お休み                       | 彩りカルビ焼き                   | お休み | 山形風いも煮                    | 脳・活性化<br>プログラム | スタミナ豚焼肉                       |
| PM |                           | DAM体操<br>脳トレ・囲碁<br>茶話会    |     | 手芸<br>トランプ・脳トレ・ギター<br>茶話会 | Start          | PC・IC<br>トランプ・脳トレ・囲碁<br>茶話会   |
| AM | 24                        | 25                        | 26  | 27                        | 28             | 29                            |
| 昼食 | お休み                       | ヒレカツ&オムレツ                 | お休み | 親子丼                       | はつらつ体操         | さば寿司                          |
| PM |                           | 健・幸レク<br>Presents 第一興商    |     | 健康麻雀<br>トランプ・脳トレ<br>茶話会   | (安威公民館)        | The・スマホ解決講座!<br>【LINEで写真を送ろう】 |

※コロナ感染予防に留意し、カラオケは再開しております。

## <いおり のオススメEVENT>

- 七夕会 7/4 (月) 14:30
- 手芸活動 7/6、20 (水) 刺繍 第二弾 challenge
- 防災に備えて 茨木市出前出張講座 7/13 13:00~
- エル・ピエン様演奏会&誕生日会 7/15 (水) 13:00
- 健幸体操レク 7/25 (水) 13:00

## ◎ご利用料金

| 利用時間        | 組み合わせ | 料金   |
|-------------|-------|------|
| 11:00~13:00 | AM+昼食 | 600円 |
| 12:00~16:00 | 昼食+PM | 800円 |
| 13:00~16:00 | PM    | 300円 |
| 11:00~16:00 | 終日+昼食 | 850円 |

開所日：月・水・金

SAS版

花たより Start



LINE 公式アカウント  
お友達募集中!



紡希の庵

HOME PAGE



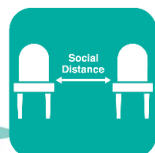
マスク着用



手洗い励行



手指消毒



Social Distance



換気できわやか

Check!



# 防災ハザードマップ

# 把握

できていますか？

安威

つむぎの庵

防災

無料

出前講座



茨木市危機管理課の担当者を紡希の庵へお招きし、安威地域での防災についてご指導頂きます。  
まず、知る事や、必要な量、優先順位などしっかりと把握する事から始めましょう  
コミデイを利用した事がない方も遠慮なくどしどしご参加くださいませ。

7月13日（水） 13:00～14:30

※コミデイ利用料のみ頂きます。

講座のみ：140円 茶話会おやつ付：300円

## 地震が起こった時にすべき事の優先順位は？

### 災害があった時に準備しておきたいものは？

## 実際、どれくらいの量が必要なの？

### 専用テキストプレゼント

## 第一興商Presents 健・楽レク

音健指導士のリードによる

### お楽しみトレーニング(\*^^\*)

え?? こんなに時間が早い・・・こんなに運動できる自分を気づかせてくれます。

全国で使用されているあの歌の中で運動している  
インストラクターご本人が来るかも・・・(\*^^\*)

知っているアノ歌で楽しく愉快地に運動しちゃいませよ★。



皆様の **健** 康が 地域全体の **幸** せに