



つむぎの花便り

4月号



	日	月	火	水	木	金	土
AM							1
昼食							お休み
PM							
AM	2	3	4	5	6	7	8
昼食	お休み	お花見 Event	お休み	口腔体操 検温・血圧 赤魚の煮付け 芋雲 ギター教室 茶話会	お休み	口腔体操 検温・血圧 味噌ヒレカツ フレイルチェック 茨木市理学療法士来所!	お休み
PM							
AM	9	10	11	12	13	14	15
昼食	お休み	口腔体操 検温・血圧 チンジャオロース フレイル予防体操 健康麻雀	お休み	口腔体操 検温・血圧 八宝菜 トランプ・脳トレ モルック 茶話会	はつらつ体操 (安威公民館)	口腔体操 検温・血圧 手作りカレー 認知症予防 レクリエーション	お休み
PM							
AM	16	17	18	19	20	21	22
昼食	お休み	口腔体操 検温・血圧 デミグラスハンバーグ モルック・DAM体操 健康麻雀 茶話会	お休み	口腔体操 検温・血圧 酢豚 芋雲 ギター教室 健康麻雀	お休み	口腔体操 検温・血圧 さばの照り焼き PCスキルアップ	お休み
PM							
AM	23	24	25	26	27	28	
昼食	お休み	口腔体操 検温・血圧 和風炊き合わせ 音リズム Enjoy♪	お休み	口腔体操 検温・血圧 鶏肉のカシューナッツ モルック・DAM体操 健康麻雀 茶話会	はつらつ体操 (安威公民館)	口腔体操 検温・血圧 手作りシチュー 認知症予防 レクリエーション	
PM							

※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 >

- お花見Event 3日(月)
- フレイルチェック&はつらつ手帳 7日(金)
- フレイル予防体操 10日(月) 13:00
- 認知症予防レク 14日、28日(金) 『紙粘土工房』
- リズム&楽器 Enjoy 24日(月) 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

SNS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



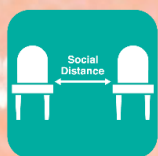
マスク着用



手洗い励行



手指消毒



Social Distance



換気でさわやか



Check!

『フレイルチェック』と『はつらつパスポート』の活用の仕方について

!! NEW !!

紡希の庵への来所決定!!



茨木市役所

理学療法士

最新バージョンの手帳発刊企画

理学療法士が紡希の庵へ来所決定!!

知ってそうで知らない活用方法が盛りだくさん♪

- ・茨木市の理学療法士の先生がわかりやすく教える使いこなし術とは？
- ・今の自分はどのくらいフレイルが進んでいるのか？
- ・自分が気をつける必要のある運動は何？？

運動機能チェックを行い、自分を知ることから始めよう♪

4月7日（金）ば紡希へ



お昼13時よりSTART!!



お花見ツアー & モルック

IN 摂津峡公園

＊ 口腔体操 & なんでも口腔質問コーナー
数々の症例を経験したキャリア20年の現役
歯科衛生士による口腔体操を行います。

また、お口周りの気になる疑問など、
当日、参加者様から頂く質問について
わかりやすく丁寧に答えします。

＊ 桜・合唱音楽会

＊ モルック大会

