

むぎの花便り



				A	to the second		9 1
10		月	火	水	木	金金	± 🥠
1		DARK P				4	¹ M
AM	3				- W.		
昼食			VALUE	Alle Control of	00		42/47
	24 8/4	CAN A		400		2	お休み
PM	Market Co. W.		A VINE OF	A W			7 (3.3)
	2	3	4	5	6	7	8
AM		3	40	口腔体操		口腔体操	
Alvi	- W- 2	お花目		検温・血圧		検温・血圧	100
昼食	お休み	お花見	カタス お休み	赤魚の煮付け	お休み	味噌ヒレカツ	お休み
	49 11.17	Event 🖁	n 12 6	手芸	73	フレイルチェック	
PM			2	ギター教室 茶話会		茨木市理学療法士来所!	7
	9		11	12	13	14	15
AM	BALL	口腔体操	TA	口腔体操		口腔体操	M _ = " = "
		検温・血圧	The state of the s	検温・血圧	はつらつ体操	検温・血圧	- 200 m
昼食	お休み	チンジャオロース	お休み	八宝菜	7.0.0	手作りカレー	お休み
PM		フレイル予防体操		トランプ・脳トレ 5 モルック 🍇 3	7 8 7 12 6 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	認知症予防	
1 101	200	健康麻雀	利省	茶話幺	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	レクリエーション	
100	16		18	19	20	21 口吹仕場	22
AM		口腔体操 検温・血圧	100000	口腔体操 検温・血圧		口腔体操 検温・血圧	
昼食	b. /1. 7	デミグラスハンバーグ	to / 1 - 7	酢豚	In / L a	さばの照り焼き	h- /1 - 7
	お休み	モルック・DAM体操	お休み		お休み	(10 m) 1/1/20 ()	お休み
PM	园园	健康麻雀	3 10 4	🎤 ギター教室 🌇	划雀	PCスキルアップ (·•·)
	麻雀	水阳五	1/2	健康麻雀 26	27	28	Jan 1
	23	24 口腔体操	25	20 口腔体操	27	口腔体操	29
AM	081W 1	検温・血圧		検温・血圧	はつらつ体操	検温・血圧	The state of the s
昼食	お休み	和風炊き合わせ	お休み	鶏肉のカシューナッツ	IO O O O ITIJK	手作りシチュー	1285 -
	42 NYAY	ひょう 音リズム 📢	42 M/COV	モルック・DAM体操	5 11 13	認知症予防	
PM		Enjoy D	麻湿	健康麻雀茶話会	^{5 (1)} 12 (6)	レクリエーション	
		Elijoy &	The state of the s	余話 云		に留音し、カラオケは	

- 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

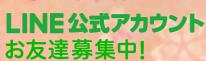
利用時間	組み合わせ	料金	
11:00~13:00	AM+昼食	600円	
12:00~16:00	昼食+PM	800円	
13:00~16:00	PM	300円	
11:00~16:00	終日+昼食	850円	

開所日:月・水・金

SNS版









手洗い励行 マスク着用



手指消毒







東面にイベント情報



換気でさわやか



『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

! WEW !

介護予防手帳 はつらつパスポート ~みんなで元気編~ 「元気!いばらき体操」PRキャラクターケロやん 茨木市

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広へ来所決定!!

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・



お昼13時よりSTART!!



お花見ツア &

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お答えします。

桜・合唱音楽会

モルック大会





