



つむぎの花便り

10月号



	日	月	火	水	木	金	土
AM		口腔体操 検温・血圧		口腔体操 検温・血圧		フレイル ハンドベル練習	
昼食	お休み	イタリアンハンバーグ	お休み	スタミナ豚焼肉	お休み	揚げサバの甘酢あん	お休み
PM		フレイル予防体操 慰問・お誕生日会		脳トレ 健康麻雀 茶話会	麻雀	フレイルCHECK 茨木市役所PT	
AM	8	口腔体操 検温・血圧		2023 秋 レクリエーション 大会	はつらつ体操 (安威公民館)	口腔体操 検温・血圧	
昼食	お休み	たらのマヨネーズ	お休み			カレーライス	お休み
PM		ハンドベル練習 茶話会				認知症予防 レクリエーション	
AM	15	口腔体操 検温・血圧		特別企画 口腔体操 検温・血圧	脳・活性化 プログラム Vol.2	口腔体操 検温・血圧	
昼食	お休み	鶏肉と長ねぎ炒め	お休み	秋野菜の豚肉巻き	タブレット教室 健康麻雀 茶話会	あじの南蛮漬け	お休み
PM		音リズム Enjoy♪		麻雀	最遅れ予防講座	茨木市健康教育講座 生活習慣予防 心と食と食の健康	
AM	22	口腔体操 検温・血圧		つむぎ's kitchen	はつらつ体操 (安威公民館)	口腔体操 検温・血圧	
昼食	お休み	アソート	お休み			肉じゃが	お休み
PM		脳トレ モルック 茶話会		麻雀		認知症予防 レクリエーション	
AM	29	口腔体操 検温・血圧					
昼食	お休み	他人丼	お休み				
PM		ハーモニカ 茶話会					

※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 >

- フレイル予防体操 2日(月) 13:00
- フレイル身体機能測定 6日(金) 13:00
- 秋レクリエーション 11日(水) 終日
- 認知症予防レク 13日、27日(金) 『Christmasツリー』
- 音リズム 16日(月) 13:00
- つむぎ's kitchen 18日(水) 11:00
- タブレット教室 18日(水) 13:00
- 生活習慣予防 茨木市出前講座 20日(水) 13:00
- ハーモニカ 30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**



注) レク・事業内容によっては、物品やスケジュール調整の関係上途中参加についてはお断りする場合がございます。

裏面にイベント情報

LINE 公式アカウント
お友達募集中!



HOME PAGE
コミュニティデイハウス
紡希の庵



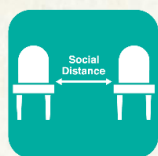
マスク着用



手洗い励行



手指消毒



Social Distance



換気でさわやか



Check!



～**脳**を若く保つための**5**つのヒント～






「やることがない」から

『**新たなChallenge**』へ

年齢を重ねるにつれ、多くの人では認知力が低下していく。思考の速度が遅くなり、忘れやすくなり、新しいことを学ぶのが苦手になっていく。

新しいことへのチャレンジが**脳の老化**を防ぐ

紡希では何をしているの・・・？

- 1 運動を習慣として続ける  フレイル予防体操、モルックなど
- 2 健康的な食事は脳にも良い  フレイル栄養講座など
- 3 社会的な活動をする  福井幼稚園交流会(音・リズム)など
- 4 知的な活動をする  紡希's kitchen など
- 5 リラックスする時間を作る  納涼祭・敬老会・遠足行事 など

続々あたらしい**challenge**へ何かい
新企画も追加しています♪