

3
Mar.

つむぎの花便り

3月号

Happy New Year
2025



	日	月	火	水	木	金	土
AM		3 口腔体操 検温・血圧	4 口腔体操 検温・血圧	5 口腔体操 検温・血圧	6 口腔体操 検温・血圧	7 口腔体操 検温・血圧	8 口腔体操 検温・血圧
昼食	お休みです	手ぶ 雛ランチ	お休みです	アソート	アンチエイジング	ヒレカツ卵とじ	お休みです
PM		モルツッ PCスキルアップ 健康麻雀	ひなまつり	クロスワード 茶話会	新しいこと一つ はじめましょう	桶ッ卓球 お誕生日会 健康麻雀	
AM	9	10 フレイル 口腔体操 検温・血圧	11	12 初心者歓迎 口腔体操 検温・血圧	13	14	15
昼食	お休みです	さばの味噌煮	お休みです	鶏肉とインゲンの炒め	はつらつ体操	エビつみれと里芋	お休みです
PM		身体機能測定 PT&管理栄養士		ハーモニカ 健康麻雀	(安威公民館)	認知症予防 レクリエーション	
AM	16	17 口腔体操 検温・血圧	18	19 口腔体操 検温・血圧	20	21 特別企画 口腔体操 検温・血圧	22
昼食	お休みです	ゆで豚のごまだれ	お休みです	味噌カツ	お休みです	チャプチェ	お休みです
PM		おと楽塾		脳トレ 健康麻雀 茶話会	EVENT	フレイル予防体操 健康講話 by 藍野大学	
AM	23	24 口腔体操 検温・血圧	25	26 フレイル 口腔体操 検温・血圧	27	28 口腔体操 検温・血圧	29
昼食	お休みです	豚大根	お休みです	デミグラスハンバーグ	はつらつ体操	中華丼	お休みです
PM		紡希シアター 「風と共に去りぬ」		つむぎ's kitchen スマホ勉強会 健康麻雀	(安威公民館)	認知症予防 レクリエーション	
AM	30	31 口腔体操 検温・血圧					
昼食	お休みです	鶏竜田揚げ					
PM		DAM体操 第一興商					

※食事は予告なく変更になる場合がございます。

< つむぎ のオススメEVENT >

- 桶ッ卓球 7日(金) 13:00
- 身体機能測定 10日 PT&管理栄養士(月) 13:00
- ハーモニカ 12日(水) 13:00
- 認知症予防レク 14日、28日(金) 13:00
- おと楽塾 17日(月) 13:00
- フレイル予防体操 21日(金) 13:00
- 健康講話 by 藍野大学 阿部助教
- 紡希シアター 24日(月) 13:00 「風と共に去りぬ」
- スマホ勉強会 26日(水) 13:00
- DAM体操 Presents 第一興商 31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

満員御礼



SNS版

花たより Start



LINE 公式アカウント
お友達募集中!



HOME PAGE



紡希の庵



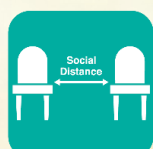
マスク着用



手洗い励行



手指消毒



Social Distance



換気でさわやか





お誕生日会



ひな祭り



桶つと卓球



TLBセミナー



紡希シアター

みんなで楽しむ

つむぎ・ ライフ・ バランス 健康セミナー

TsumugiとLifeのBalanceの

「つむぎ」

「いきがい」

「調和」

実現に向けて「生きがいと健康」を振り返ってみましょう！！

3月21日 金 14:00～15:00

どなたでもご自由にご参加下さい

〒567-0001 大阪府茨木市安威2-13-3

第1部

14:00～14:45

「生きがいを持って健康に過ごす」

講師：阿部 宏史（藍野大学 医療保険部看護学科 助教）

第2部

14:45～15:00

「アンケート（いきがいと関連要因）」

お問い合わせ

コミュニティデイハウス紡希の庵



072-629-7463



info@tsumugi-an.org