



つむぎの花便り

4月号

Happy New Year
2025



	日	月	火	水	木	金	土
AM			1	2	3	4	5
PM							
AM	6	7	8	9	10	11	12
PM							
AM	13	14	15	16	17	18	19
PM							
AM	20	21	22	23	24	25	26
PM							
AM	27	28	29	30			
PM							

※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 >

- ハーモニカ 2日(水) 13:00
- お花見 in ダムパークいばきた 4日(金) 終日
- 紡希シアター 7日(月) 13:00 「風と共に去りぬ」
- 認知症予防レク 11日、25日(金) 13:00
- フレイル予防体操&身体機能測定 14日(月) 13:00
- 桶っと卓球 18日(金) 13:00
- おと楽塾 21日(月) 13:00
- スマホ勉強会 23日(水) 13:00
- 健康講話「ロコモと骨粗鬆症」 28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!



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



Check!



人も地球も健康に

と き：4月28日

じかん：13：00～



Yakult

New

～生活習慣病とその予防～
『ロコモと骨粗鬆症と寝たきり予防』



ロコモ

ってなあに？

【ロコモティブシンドローム】
運動器の障害や衰えによって
歩行困難など要介護になる
リスクが高まる状態のこと。



フレイルとサルコペニア
ロコモの違いってなあに？

WONDERFUL!
骨密度測定もあるよ

お花見



WELCOME



ダムパーク
いばきた

1 A：日本最長吊り橋散策

2 B：ダムモルック

お好きなコースで
お楽しみ下さい！



ダムパーク全景



日本最長吊り橋散策



音楽会特設ステージ

と き：4月4日

じかん：11：00～15：00

費用

Aコース

3,650円

(入場・吊り橋料金実費込)

Bコース

2,000円



コミュニティデイハウス

紡希の庵

茨木市安威2-13-2

072-629-7463

info@tsumugi-an.org