

5 May.



つむぎの花便り

5月号

Happy New Year
2025



	日	月	火	水	木	金	土
AM					1	2	3
昼食					脳活 アンチエイジング 気になる〇〇 膝痛	フレイル 口腔体操 検温・血圧 さばの味噌煮	お休みです
PM						フレイル予防体操 モルック	
4	5	6	7	8	9	10	
AM	お休みです	口腔体操 検温・血圧 白身魚の竜田揚げ	お休みです	口腔体操 検温・血圧 豆腐ハンバーグ	はつらつ体操 手づくり	口腔体操 検温・血圧 サンドウィッチ	お休みです
昼食		紡希シアター 「風と共に去りぬ」		楽器特訓日 母の日	(安威公民館)	認知症予防 レクリエーション	
PM							
11	12	13	14	15	16	17	
AM	お休みです	口腔体操 検温・血圧 生姜焼き	お休みです	口腔体操 検温・血圧 ゆで豚のごまだれ	お休みです	口腔体操 検温・血圧 オムレツのデミソース	お休みです
昼食		身体機能測定 健康麻雀		ハーモニカ 健康麻雀		桶ツト卓球	
PM						PC/健康麻雀	
18	19	20	21	22	23	24	
AM	お休みです	口腔体操 検温・血圧 麻婆豆腐	お休みです	口腔体操 検温・血圧 肉団子の中華あん	はつらつ体操	口腔体操 検温・血圧 白身魚のジャポネソース	お休みです
昼食		おと楽塾		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	
PM							
25	26	27	28	29	30	31	
AM	お休みです	大阪ガス Presents 健康食育 プログラム	お休みです	口腔体操 検温・血圧 Secret	お休みです	口腔体操 検温・血圧 かぼちゃコロケ	お休みです
昼食				モルック		DAM体操 第一興商 モルック・健康麻雀	
PM				健康麻雀			

※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 >

- フレイル予防体操 2日(金) 13:00
- 紡希シアター 5日(月) 13:00「ローマの休日Vol.1」
- 認知症予防レク 9日、23日(金) 13:00
- 身体機能測定 12日(月) 13:00
- ハーモニカ 14日(水) 13:00
- 桶ツト卓球 16日(金) 13:00
- おと楽塾 19日(月) 13:00
- スマホ勉強会 21日(水) 13:00
- 大阪ガス「健康食育実習」 26日(月) 11:00
- 第一興商PresentsDAM体操 30日(金) 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

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



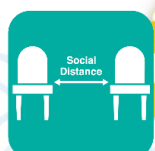
マスク着用



手洗い励行



手指消毒



Social Distance



換気でさわやか



Check!



〒567-0001 コミュニティデイハウス 紡希の庵

茨木市安威2-13-3 ☎ 072-629-7463



美・味・し・い・を 希からご自宅へ。 紡

できるから始まる
楽しい食育

TSUMUGI マルシェ 日時：5月26日（月）

Presented by 大阪ガス ネットワーク

栄養や食事のとりかたなど「自分たちの食生活」について考え

「〇〇〇しいみそ汁」の謎解きをしながら、健康的な食生活の大切さ

栄養バランスのとれたみそ汁の作り方について楽しく学んでいただきます。



紡希 DELI

おすすめの
3つの理由！

1

健康・食育
いりこ体験

2

実習・試食
調理実習

3

栄養・知識
座学

タイムスケジュール

11:00 健康食育いりこ体験プログラム（いりこ体験） 11:45 調理実習 12:30 試食 13:30 まとめ

お申込みはお電話・メールにて

コミュニティデイハウス 紡希の庵

紡希の庵

検索

TEL. 072-629-7463 info@tsumugi-an.org

