



つむぎの花便り

11月号

Happy New Year
2025



	日	月	火	水	木	金	土
AM							1
昼食							お休みです
PM							
2		3	4	5	6	7	8
AM		口腔体操 検温・血圧		初心者歓迎 口腔体操 検温・血圧	① 脳活 ② アンチエイジング	秋の遠足	
昼食	お休みです	白身魚の天ぷら和風あん	お休みです	鶏の照焼き	気になる〇〇 『膝痛』	箕面の滝 紅葉散策	お休みです
PM		秋の大運動会		① お買い物 健康麻雀			
9		10	11	12	13	14	15
AM		口腔体操 検温・血圧		初心者歓迎 口腔体操 検温・血圧	はつらつ体操	口腔体操 検温・血圧	
昼食	お休みです	和風おろしハンバーグ	お休みです	さわらの野菜あんかけ		フライドチキンカレー	お休みです
PM		身体機能測定 健康麻雀		ハーモニカ ギター・ウクレレ		認知症予防 レクリエーション	
16		17	18	19	20	21	22
AM		フレイル 口腔体操 検温・血圧		初心者歓迎 口腔体操 検温・血圧	お休みです	口腔体操 検温・血圧	
昼食	お休みです	豚肉と木耳の中華炒め	お休みです	おでん		エビ入りつみれと里芋の煮物	お休みです
PM		フレイル予防体操 お誕生日会		スマホ勉強会		認知症予防 レクリエーション	
23		24	25	26	27	28	29
AM		口腔体操 検温・血圧		初心者歓迎 口腔体操 検温・血圧	はつらつ体操	主役はMen's	
昼食	お休みです	外食探訪『とどろき』	お休みです	揚げさばの甘酢あんかけ		男の料理実習	お休みです
PM		紡希シアター 「24の瞳」		紡希菜園 健康麻雀	(安威公民館)		

※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 >

- 秋の大運動会 3日(月) 13:00『桶っと卓球』
- I Love お買い物 5日(水)
- 秋の遠足ツアー in 箕面 7日(金)
- 身体機能測定 10日(月) 13:00
- ハーモニカ・ギター・ウクレレ 12日(水) 13:00
- 認知症予防レクリエーション 14・21日(金) 13:00
- フレイル予防体操・お誕生日会 17日
- スマホ勉強会 19日(水) 13:00
- 紡希シアター 24日(金) 13:00【24の瞳】
- 紡希菜園 26日(水) 13:00
- Men's 料理実習 28日(金) Presents 茨木市 管理栄養士 **NEW**

◎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



おまちして
おります



裏面にイベント情報

HOME PAGE

SNS版



LINE 公式アカウント
お友達募集中!



紡希の庵

Check!



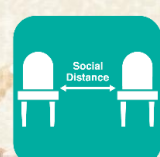
マスク着用



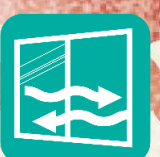
手洗い励行



手指消毒



Social Distance



換気でさわやか



〒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

絶景の紅葉を満喫しよう！

秋麗めぐり

field trip tour

日程
令和7年

旅行
代金

11/7(金) 雨天決行

料金1名様：5,500円

ツアー行程

集合・解散場所 別途案内にて

ツアー行程内容は、交通事情ややむを得ない事情により変動することがございます。

服装：散策があり動きやすい服装で

1.花菜果菜（昼食）
旬菜バイキング

2.箕面公園（観光）
大滝、お土産 etc..

3.the ユニバーサル
施設見学・喫茶



新鮮な野菜を使用したサラダをはじめ
メイン料理は天婦羅・酢豚・ハンバー
グ・唐揚げなど様々な手作りメニュー
をご堪能ください。手作りのデザート・
ジェラートもあります。

箕面大滝は「日本の滝百選」に選ばれ
関西有数の紅葉スポットとして有名
舗装された「滝道」の散策、静かな山
歩きなど、幅広い世代が様々な楽し
み方ができるスポットです。

緑に囲まれたカフェ、迫力の植物園
植物を体感しながら花苗や大きな庭木や
観葉植物、珍しい多肉植物など
たくさんの植物と出会い、植物を愉しむ
ためのガーデンセンターです。

コミュニティデイハウス

紡希の庵

住所：大阪府茨木市安威2-13-3

FAX:072-629-8542

TEL:072-629-7463

E-MAIL:info@tsumugi-an.org

https://tsumugi-an.org

公式ホームページ

様々な活動のご紹介をしています。

