つむぎの花便り 9月号

フレイル

	日	月	火	水	木	金	土
AM		ご縁に感謝	1 お休みです	2 初心者歓迎 口腔体操 検温・血圧	3 はつらつ体操	4 口腔体操 検温・血圧	5 お休みです
昼食				山形風芋煮	（安威公民館）	麻婆豆腐	
PM				ギタレレ・歌トレ 健康麻雀		認知症予防 レクリエーション	
AM	6 お休みです	7 敬老の日 地域多世代 敬老交流会 in 福井幼稚園	8 お休みです	9 初心者歓迎 口腔体操 検温・血圧	10 お休みです	11 口腔体操 検温・血圧	12 お休みです
昼食				肉じゃが		カラフトマスのバター醤油	
PM				ひら/ウルフ/将棋 健康麻雀		桶っと卓球	
AM	13 お休みです	14 口腔体操 検温・血圧	15 お休みです	16 初心者歓迎 口腔体操 検温・血圧	17 脳活 アンチエイジング	18 口腔体操 検温・血圧	19 お休みです
昼食		和風おろしハンバーグ		カレーライス	転倒・誤嚥・窒息 『事故防止』	さわらの野菜あんかけ	
PM		紡希シアター 「レベッカ」		スマホ勉強会 健康麻雀		認知症予防 レクリエーション	
AM	20 お休みです	21 口腔体操 検温・血圧	22 お休みです	23 初心者歓迎 口腔体操 検温・血圧	24 はつらつ体操	25 3弾 ご当地グルメ	26 お休みです
昼食		外食探訪	外食	エビ入りつみれと里芋	（安威公民館）		
PM		モルック		NEW ボッチャ 健康麻雀			
AM	27 お休みです	28 口腔体操 検温・血圧	29 お休みです	30 初心者歓迎 口腔体操 検温・血圧	おまちしております		
昼食		八宝菜		鶏肉の味噌炒め			
PM		身体機能測定 カラオケ		ハーモニカ 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＞

- ギター・ウクレレ　2日（水）13：00
- 認知症予防レクリエーション　4.18日（金）13：00
- 福井幼稚園地域多世代交流会　7日（月）
- ひらがじゃん/ワードウルフ　9日（水）13：00
- 桶っと卓球　11日（金）13：00
- 紡希シアター『レベッカ』　14日（月）13：00
- スマホ勉強会　16日（水）13：00
- 外食探訪/モルック　21日（月）　13：00
- ボッチャ　23日（水）11：00
- ご当地グルメ『兵庫編』　25日（金）11：00
- 身体機能測定/カラオケ　28日（月）
- ハーモニカ　30日（水）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+	８５０円

開[illegible]日：月・水・金

Check!

SNS版 LINE公式アカウント お友達募集中！

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　☎ 072-629-74[illegible]3

第3弾

Kobe

9月25日

NOSTALGIA

Gourmet

名物

レトロ喫茶

I ♥ Hyogo 兵庫県

9月7日、今日は

Fukui-Youchien
Keirou-Kouryukai

かもめん

BOCCIA!!

ごとうちグルメ
ご当地グルメ

9月30日





協賛：つむぎ運動具店

よいこ