



〒567-0801 茨木市総持寺 1-2-20

TEL 072 (621) 0018

2026年2月 No263



今月のレターは濱井です。  
冬はぬくぬく眠るのが  
いいですね♪

## 登録更新のお知らせ（更新方法が変更になります）

受付：2月2日（月）～5月29日（金）

2026年4月～2027年3月分までの登録更新を行います。

受付期間中に手続きをお願いいたします。

※来所時に“確認シート”をお渡しするので、記入をお願いいたします。

菜の花レターの郵送をご希望の方は通信費1,200円をお持ち下さい。

更新を希望されない方もお電話でお知らせください。

ご協力お願い致します。

TEL：072-621-0018



### 節分巻きずし食べよう!!

2/3（火）11:00～

参加費：300円

一緒に恵方巻を買いに行き、みんなで

菜の花で食べて、鬼をはらいましょう!

今年の恵方は“南南東や南”だそうです



### バレンタイン♡ホットケーキ

2/13(金) 14:00～

参加費：100円



チョコレートなどでトッピングをして、  
美味しいホットケーキを作しましょう♪♪



事前申込み制

### 健康講座

参加費：無料

2/27（金）13:30～

茨木市の健康づくり課から講師をお招きし、**バランスの良い食事のコツ**や**健診の受け方**など、健康にまつわるお話をしていただく予定です!!

当日参加も可能ですが、人数確認のため、参加希望の方はスタッフにお知らせください。

### なのはなシネマ

2/28（土）13:30～



今月は「翔んで埼玉」を上映します。

上映時間：106分

東京に住むには「通行手形」が必要な世界で、埼玉県民は軽んじられ、差別されている。主人公たちはその扱いに立ち向かい、埼玉の誇りを取り戻そうとするコメディです♪

### ぐるうぷすばるワークショップ

参加費：無料

事前申込み制

2/20（金）13:30～

ハートフル4階大会議室

「聴覚障害について知ろう」～手話体験～

詳細は掲示しているチラシをご覧ください、スタッフにお尋ねください☆彡



### 「ちかつアートフェスタ」

2/22（日）10:00～16:00

おにクルにて

個人作品の展示以外にも  
ワークショップや福祉  
マルシェが開催されます。

ぜひ遊びに  
来てください!



### 【定例プログラムのご案内】 参加費 無料

ラジオ体操	開所日の10:00～	
利用者ミーティング	2/ 2（月）	13:30～
のびのび会	2/ 6（金）	14:00～
アートの会	2/ 9（月）	13:30～
のんびり卓球	2/14（土）	14:00～
ウォーキング	2/17（火）	14:00～
ポッチャ	2/19（木）	14:00～
園芸	2/24（火）	13:30～
音楽好きあつまれ!	2/26（木）	13:30～



イスを使用します

今回は「じゃがいも」  
を植えます



### スマホ講座

参加費：無料

3/3（水）

13:30～15:00

菜の花にて

事前申込み制

※別紙をご覧ください





## 菜の花 月間予定表

TEL 072-621-0018

月	火	水	木	金	土	日
12月より、閉所時間帯や休館日、事務所にスタッフが不在になる際に、電話でお知らせのアナウンスが流れるようになりました。スタッフ体制変更に伴い、電話が繋がりにくい場合があります。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。						1
						休館日
2	3	4	5	6	7	8
利用者 ミーティング 13:30~	節分巻き寿司 食べよう会 11:00~	※グループワーク 10:00~ (ハートフル)		のびのび会 14:00~	休館日	休館日
9	10	11	12	13	14	15
アートの会 13:30~		休館日 建国記念日		臨時休館 バレンタイン ホットケーキ 14:00~	のんびり 卓球デー 14:00~	休館日
16	17	18	19	20	21	22
	ウォーキング 14:00~	※グループワーク 10:00~ (ハートフル)	ボッチャ 14:00~	すばる ワークショップ 13:30~ 事前申込み制	休館日	休館日 ちかつアート フェスタ (おにクル)
23	24	25	26	27	28	
休館日 天皇誕生日	園芸 13:30~	※グループワーク 10:00~ (ハートフル)	音楽好き あつまれ 13:30~	健康講座 13:30~	なのはな シネマ 13:30~	

- ☆来所時は、手洗いやうがい、消毒のご協力をお願いします。
- ☆発熱時や体調不良時は、利用を控えていただくようお願いいたします。
- ☆プログラム参加時はマスクを着用してください。



2月は実習生及び看護学生がプログラムに入ります。

開所時間：月～金・第2,4土  
9:00～17:00  
休館日：第1,3,5土・日・祝・年末年始等

スタッフミーティングのため、2/13(金)午前中は臨時休館です。  
ご利用・ご相談は13時以降をお願いします。

休館日  
のお知らせ

### 【ぜんざい&初詣】

菜の花で温かいぜんざいを  
食べてから、織師寺に初詣に  
行きました。お守りを買う  
人、おみくじを引く人、鐘を  
つく人と、それぞれお参りを  
してきました。  
よい一年になりますように☆



### 1月プログラム報告

#### 【三島交流卓球大会】

今年もいのち愛ゆめセンターで  
卓球大会が開催されました。  
菜の花からは2組出場。  
どの試合も白熱して、  
見ごたえがありました。  
優勝はささゆりさんでした。  
おいしい豚汁とおにぎりも  
いただいで大満足でした♪



菜の花  
スペシャル講座

初心者向け

参加費  
無料



# スマホ講座

スマホデビューからもう一歩！

～スマホのセキュリティ、スマホで健康管理～



日時：2026年3月3日（火）

13:30～15:00

場所：地域活動支援センター菜の花

講師：ソフトバンク株式会社

## 【内容】

- ・スマホを安全に使おう！
- ・スマホで健康管理をしよう！

（脳トレや体操）

- ・スマホのもっと便利な使い方



知らない番号から電話がかかってくる

スマホの便利な使い方を知りたい！

不審なメールが来て心配

安全に SNS を使いたい！



◎スマホを使っていてお困りのことはありませんか？

◎実際にスマホを操作しながら、スマホを安全・便利に使うためのポイントを教わります！気軽にご参加ください！！

※スマホは一人一台貸し出し機を使用します。

地域活動支援センター菜の花

〒567-0801

茨木市総持寺1丁目2番20号

TEL：072-621-0018

## 【事前申込制】

申込み締切

2月28日17:00まで

電話申込み OK