

10月
October

菜の花レター

地域活動支援センター 菜の花

〒567-0801 茨木市総持寺 1-2-20

TEL 072 (621) 0018

2026年10月 No271



今月のレターは寅井です。
また暑さお残っていますが、
朝晩の秋の気配や、秋の空
虫の音に癒やされています。

おにも見にクルアート展 作品作り♪

- ① 10/5 (月) 13:30~
- ② 10/23 (金) 13:30~



12/1(火)~12/6(日)に、おにクルにて
“おにも見にクルアート展”が開催されます。
今年もみなさんでアイデアを出しながら、作品を
作っていきましょう♪
個人作品に取り組んでもOK!!
作品作りに参加されない方へは、いつも通りの
アートの会も同時開催します!!

なのはなシネマ

10/24 (土) 13:30~ 参加費：無料

先月に引き続き今月も、参加された皆さんに選んでいた
だこうと思います。どんな映画かは当日のお楽しみに♪



ウォーキング 10/26 (月) 14:00~

参加費：無料

暑い時期はお休みしていましたが、再開します!
気持ちのいい季節、西河原公園に
歩きに行きましょう♪



トークカフェ 10/8 (木) 13:30~

参加費：無料

今回のテーマは、『秋の味覚』
『ステキな人になるには』です。
ゆったり楽しく話しましょう!!



ぐるうぷすばるバスツアー <事前申込制>

11月27日(金) 行き先：京都太秦映画村

詳細は菜の花の談話室に掲示しています☆彡

申込締切：10/30 (金)



避難訓練 10/9 (金) 13:30~

集合場所：菜の花

参加費：無料

水害の避難訓練を行います
洪水による浸水が起きることを想定して
茨木病院へ避難します。



台風など、雨が多くなる時期に備えて、
お住まいの地域の避難場所も
ぜひ確認してみてください。



ポッチャ交流大会 参加費：無料

例年 11 月末~12 月中頃に、茨木市のポッチャ交流
大会が 市民体育館で開催されます。茨木市からの案内
はまだなので詳細は未定(実施されない可能性もあ
り)ですが、参加希望者を事前に募集します
参加を希望される方はスタッフに
お知らせください。



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	10/1 (木) 13:30~
アートの会①	10/5 (月) 13:30~
アートの会②	10/23 (金) 13:30~
のんびり卓球デー	10/10 (土) 14:00~
ポッチャ	10/13 (火) 14:00~
のびのび会	10/16 (金) 14:00~
ウォーキング	10/26 (月) 14:00~
音楽好きあつまれ	10/27 (火) 13:30~
園芸	10/30 (金) 13:30~



※イスを使用します。



※『花の苗植え』をします。

2026年



菜の花 月間予定表

Tel 072-621-0018

月	火	水	木	金	土	日
菜の花のスタッフ体制の都合で、電話が繋がりにくい場合があります（特に夕方）。 ご不便をお掛けしますが、ご理解いただけますようお願いいたします。			1 利用者 ミーティング 13:30～	2	3 休館日	4 休館日
5 アート一会 13:30～	6	7 ※グループワーク 10:00～ (ハートフル)	8 トークカフェ 13:30～	9 避難訓練 13:30～	10 のんびり卓球 デー 14:00～	11 休館日
12 休館日 🏆🕒👊 スポーツの日	13 ボッチャ 14:00～	14 ※グループワーク 10:00～ (ハートフル)	15	16 のびのび会 14:00～ ※イス使用	17 休館日	18 休館日
19	20	21 ※グループワーク 10:00～ (ハートフル)	22	23 9～13時 臨時休館 アート一会 13:30～	24 なのはな シネマ 13:30～	25 休館日
26 ウォーキング 14:00～	27 音楽好き あつまれ!! 13:30～	28 ※グループワーク 10:00～ (ハートフル)	29	30 園芸 13:30～	31 休館日	

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

10月23日（金）9～13時はスタッフミーティングのため休館になります。



☆来所時は手洗いやうがい、消毒に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します。
☆プログラム参加時はマスクを着用して下さい。



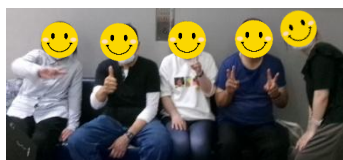
ボウリングに行こう!!

6月のボウリングが台風の影響で中止になり、リベンジ開催です!!



プログラム 報告

和気あいあいと楽しい時間でした♪ また行きたい!!



9/1は防災の日でしたね。携帯電話をお持ちの方は、訓練の警報が鳴ったと思います。菜の花でも利用者ミーティングで防災についての確認をしました。



10/9の避難訓練にも、みなさんぜひ参加して下さい!!

