



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 9月 No270

今月のレターは石田です。まだまだ残暑が
厳しい日が続いていますね…。水分補給し
たり、涼をとって乗り切りましょう!!



☆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。



ぐるうぶすばる講習会【申込み制】

9/8 (火) 13:30~15:00

場所：ハートフル 4階大会議室 参加費：無料

テーマ：『眠れていますか?』

～よりよい睡眠のための健康管理～
ヤクルトから講師に来ていただき、「睡眠の質」を改善
するコツについて教わります!! お気軽にご参加く
ださい!!

申込み締切：8/31 (月) 16時 TEL 申込みOK



9月1日は防災の日です。

災害に備えて、防災の日に改めて
避難所の確認や、備蓄品の点検をしては
いかがでしょうか?

今月の利用者ミーティングでも紹介予定です!



ボウリングに行こう!《申込み制》

9/17 (木) 13:30~

場所：バスターボウル阪急茨木 現地集合

6月から延期になっていたボウリングに行き
ます!!

運動もかねて皆さんと楽しみましょう♪

費用：1500円 (2ゲーム・靴代込み)

申込み締切：9/11 (金) 16時 TEL 申込み



お月見どら焼き

9/25 (金) 14:00~ 参加費：100円

今年の中秋の名月は9/25です!

お月見らしく、白玉団子をはさんだどら焼きを
作って美味しくいただきます!

※エプロンがある方はお持ちください!



なのはなシネマ

9/26 (土) 13:30~ 参加費：無料

今月のシネマは、いくつかの候補の中から、見たい映画
を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♪

リクエストがあればお知らせください♪



茨木病院夏祭り

9月30日 (水) 18:00~20:00

茨木病院の夏祭りに参加します!

菜の花はボッチャゲームの出店をします。

ぜひご参加ください!!

詳しくは掲示のポスターをご覧ください☆



菜の花から一緒に行かれる方は、

17時30分に菜の花に集合してください。

夏祭りに参加される方は、17時30分まで談
話室をご利用いただけます。

定例プログラムのご案内

※参加費は無料です

ラジオ体操

開所日の 10:00~

利用者ミーティング

9/ 1 (火) 13:30~

ボッチャ

9/ 2 (水) 14:00~

アートの会

9/ 4 (金) 13:30~

音楽好きあつまれ

9/10 (木) 13:30~

のんびり卓球デー

9/12 (土) 14:00~

のびのび会

9/14 (月) 14:00~

園芸

9/29 (火) 13:30~



※マットを使用します。

※『花の苗植え』をします。

月	火	水	木	金	土	日
	1 利用者 ミーティング 13:30~	2 ※グループワーク 10:00~ (ハートフル) ポッチャ 14:00~	3	4 アートの会 13:30~	5 休館日	6 休館日
7	8 ぐるうぶすばる 講習会 13:30~ 〈申込制〉 場所:ハートフル	9 ※グループワーク 10:00~ (ハートフル)	10 音楽好き あつまれ 13:30~	11	12 のんびり卓球 デー 14:00~	13 休館日
14 のびのび会 14:00~ ※マット使用	15 9~13時 臨時休館	16 ※グループワーク 10:00~ (ハートフル)	17 ボウリングに 行こう!! 13:30~ 〈申込制〉	18	19 休館日	20 休館日
21 休館日 敬老の日	22 休館日 国民の休日	23 休館日 秋分の日	24	25 お月見 どら焼き 14:00~	26 なのはな シネマ 13:30~	27 休館日
28	29 園芸 13:30~	30 ※グループワーク 10:00~ (ハートフル) 茨木病院夏祭り 17:30 菜の花集合	【お願い】菜の花の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（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。 			

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

9月15日(火) 9～13時はスタッフミーティングのため休館になります。

おしらせ

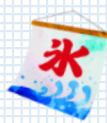
ぐるうぶすばるバスツアー 11月27日(金)

行き先：京都太秦映画村

詳細は決まり次第、お知らせします。
お楽しみに☆



かき氷



一人一人氷を削り、抹茶やいちごなど好きなシロップをかけ、あんこや白玉団子などを自由にトッピングして、お好みのかき氷を作って食べました♪
ひんやり美味しく、夏の暑さを少し忘れられました☆

お昼食べよう会



それぞれ用意したお昼ご飯を一緒に食べました。
また、園芸で採れたじゃがいもをポテトサラダにしてふるまいました!!
一緒に食べるご飯はいつもより美味しく感じられますね♪

