



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11月 No272

今月のレターは安部でした。
今年もきのこをたっぷり入れた
鍋を食べたいです!!



おにも見にクルアート展 作品作り♪

- ① 11/6 (金) 13:30~
- ② 11/20 (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。
“冬”をテーマに画用紙に絵を描いたり素材を
貼り合わせたり自由に作りましょう♪
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、いつもの
アートの会も同時開催します。

卓球大会のお知らせ

**2027年1月23日(土)に
三島交流卓球大会が開催されます!**

今年度は**午後**に行われる予定です。
詳細はチラシが出来次第掲示します。
選手として参加希望の方はスタッフに
お声かけください。

11月、12月は卓球プログラムを2回行います。

- ① 11/10 (火) 14:00~
- ② 11/28 (土) 14:00~

いつもののんびり卓球デーの中で、大会に
合わせての練習もしていきたいと思っています♪

お知らせ

スタッフの森田さんが退職されました。
皆さまお世話になりました。



☆アロマリラックス☆

11/13(金) 13:30~

「ハンドクリーム」を作ります。
お気に入りの香りで気軽に手の
ケアができるハンドクリームを作り
ましょう♪

参加費: 100円 クリームケース: 50円

※ケース持参の方は参加費のみでOKです



わいわいクッキング【申込み制】

11/16 (月) 11:00~

焼きそば・餃子をホットプレートで作って
食べます♪ (冷凍餃子を使います)

申込み締切: 11/12(木) 17:00

TEL 申込み OK

※エプロンがある方は
お持ちください!

参加費: 100円



お昼食べよう会

11/14 (土) 11:45~

お昼ご飯を皆さんで食べましょう♪
お弁当やパンなど、何でもOKです!
各自お昼ご飯を持ってきてください。

参加費: 無料



☆定例プログラムのご案内☆

ラジオ体操	開所日の10:00~
利用者ミーティング	11/2 (月) 13:30~
ウォーキング	11/9 (月) 14:00~
ボッチャ	11/17 (火) 14:00~
音楽好きあつまれ!	11/24 (火) 13:30~

※今月の園芸はお休みです。

参加費: 無料

参加費: 無料

参加費: 無料

参加費: 無料

西河原公園内を歩きます。

YouTube で音楽鑑賞をします。

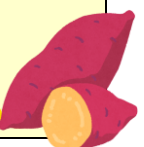


2026年



菜の花 月間予定表

Tel 072-621-0018

月	火	水	木	金	土	日
 <p>【お願い】菜の花のスタッフ体制の都合で、電話がつかないに 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。</p> 						1
2	3	4	5	6	7	8
利用者 ミーティング 13:30～	休館日 	※グループワーク 10:00～ (ハートフル)		アートの会① 13:30～	休館日	休館日
9	10	11	12	13	14	15
ウォーキング 14:00～	のんびり 卓球デー① 14:00～	※グループワーク 10:00～ (ハートフル)		アロマ リラックス 13:30～	お昼 食べよう会 11:45～	休館日
16	17	18	19	20	21	22
わいわい クッキング 11:00～ 【申込み制】	ボッチャ 14:00～	※グループワーク 10:00～ (ハートフル)		9～13時 臨時休館 アートの会② 13:30～	休館日	休館日
23	24	25	26	27	28	29
休館日 	音楽好き あつまれ 13:30～	※グループワーク 10:00～ (ハートフル)		ぐるうぶすばる バスツアー 【締切り済】	のんびり 卓球デー② 14:00～	休館日
30						
	 <p>おいせ 11月20日（金）9時～13時は、 スタッフミーティングのため休館となります。</p>  					

10月プログラム報告



トークカフェ

10月のテーマの一つ「ステキな人になるには」について
皆さんで話をしました。

【人の話を最後まで聞く】【余裕を持って行動する】

【見た目を綺麗にして自信を持つ】【好きなアニメや漫画
の好きなセリフから良い影響を受ける】【笑顔でいる】
などなどたくさんの意見が出ました。

色々な視点からのお話が聞けて楽しかったです☆

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

☆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の
ご協力をお願いします。

