菜の花レター

11月 November

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、いつも通りのアートの会も同時開催します。

✿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

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♪

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

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ありがとうございました。

☆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～	参加費：無料	
ウォーキング	１１／９　（月）１４：００～	参加費：無料	西河原公園内を歩きます。
ボッチャ	１１／１７（火）１４：００～	参加費：無料	
音楽好きあつまれ！	１１／２４（火）１３：３０～	参加費：無料	YouTubeで音楽鑑賞をします。

※今月の園芸はお休みです。

2026年 11月 **菜の花　月間予定表**

TEL　072－621－0018

月	火	水	木	金	土	日
【お願い】菜の花のスタッフ体制の都合で、電話がつな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 休館日
2 利用者ミーティング 13：30～	3 休館日 文化の日	4 ※グループワーク 10：00～ （ハートフル）	5	6 アートの会① 13：30～	7 休館日	8 休館日
9 ウォーキング 14：00～	10 のんびり 卓球デー① 14：00～	11 ※グループワーク 10：00～ （ハートフル）	12	13 アロマリラックス 13：30～	14 お昼 食べよう会 11：45～	15 休館日
16 わいわいクッキング 11：00～ 【申込み制】	17 ボッチャ 14：00～	18 ※グループワーク 10：00～ （ハートフル）	19	20 9～13時 臨時休館 アートの会② 13：30～	21 休館日	22 休館日
23 休館日 勤労感謝の日	24 音楽好きあつまれ 13：30～	25 ※グループワーク 10：00～ （ハートフル）	26	27 ぐるうぷすばるバスツアー 【締切り済】	28 のんびり 卓球デー② 14：00～	29 休館日
30	おしらせ 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。					

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。