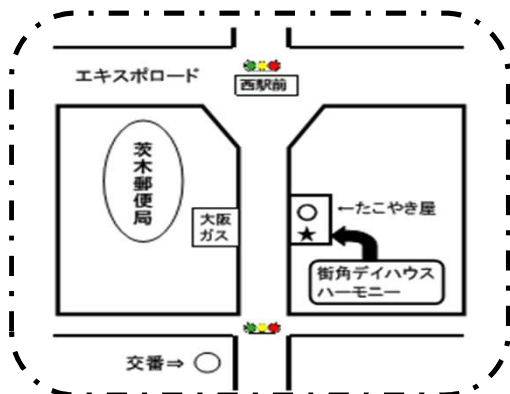


6月のイベント

夏

日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
		着物リメイク	洋服リメイク	毛筆習字	ポルトガル 刺繍	自由な時間
8	9	10	11	12	13	14
		自由な時間	手芸	スマホ教室	着物リメイク	自由な時間
15	16	17	18	19	20	21
		詩吟	洋服リメイク	スマホ教室	ペン習字	自由な時間
22	23	24	25	26	27	28
		自由な時間	洋服リメイク	スマホ教室	ポルトガル 刺繍	自由な時間
29	30	1	2	3	4	5



【JR茨木駅から徒歩10分】



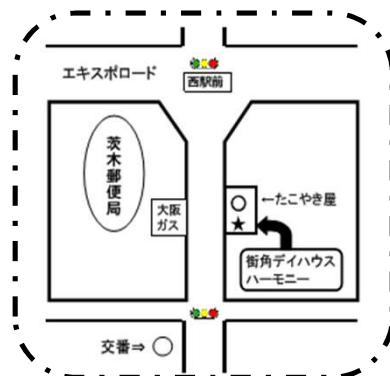


◎20日は春日公民館でストレッチの後
リハビリ専門職の方が来てくださり
無料相談会を行います

◎梅雨前から暑くなってきましたね
エアコンや扇風機など
夏支度はお早めに！



令和6年4月 発行：特定非営利活動法人(NPO 法人)Chacha House
コミディーハウス「ハーモニー」
住所：茨木市西駅前町13-16 南海堂ビル1F
電話：072-631-1414



お知らせ

～6月のいきいき体操～

6日(金) 13日(金)

***20日(金) 27日(金)**

*体操後に体力測定と理学療法士・作業療法士による
相談会を行います(別紙参照)

～6月のストレッチ教室～

4日(水) 18日(水)

～脳トレスマホで遊ぼう～

11日(水)



【時間】10時～12時

【場所】春日丘公民館

**無料ですので是非お誘いあわせの上
ご参加ください♪**

＜お問い合わせ先＞

コミュニティハウス「ハーモニー」

茨木市西駅前町13-16

南海堂ビル1F

TEL:072-631-1414

リハビリ専門職 / 無料 (理学療法士・作業療法士) に相談できます

リハビリテーション専門職が、身体の状態や生活環境について、アドバイスをさせていただきます。ご家族の方から、代理のご相談も可能です。お気軽にご相談ください。



思いあたることはありませんか？

- ☐ 何となく体力が落ちた気がする
- ☐ 以前のように買い物に行けない
- ☐ 自己流の体操でいいのか心配
- ☐ 最近転ぶようになった
- ☐ 家の中で動きにくくなった

内 容

身体状態の聞き取り
簡単な体力測定
運動方法のアドバイス
支援方法の提示

対 象

65歳以上の方

時 間

1回30分程度（内容により変わります）

問合せ

茨木市長寿介護課 介護予防係
TEL：072-620-1637

申込先



二次元コードを読み取ると
申込フォームに入ります