

9月のお知らせ

まだまだ残暑厳しく、

引き続き熱中症対策の水分補給を心がけましょう。

第一水曜日 | ストレッチ体操教室

体育大出身のインストラクター松本先生指導のストレッチ体操教室を行っています。

初回から、多くの方にご参加いただきました。

毎月第一水曜日（10～12時）無料でご参加いただけますので、引き続き皆様のご参加お待ちしております。

★バスタオル, ハンドタオル, 飲み物をご持参ください。

【終了】 8月17日 | 大飲原発見学会

おかげさまで無事終わりました。

ご参加ありがとうございました。

令和5年9月 発行：特定非営利活動法人(NPO法人) Chacha House
コミュニティハウス「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

～ 9月のいきいき体操～

9 / 1 (金) 9 / 8 (金) 9 / 15 (金)

9 / 22 (金) 9 / 29 (金)

～ ストレッチ教室 / 松本先生～

9 / 6 (水)

～ 脳トレ / スマホで遊ぼう～

9 / 13 (水)

< 時間 > 10～12時 無料

< 場所 > 春日丘公民館



< 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



<<9月のイベント・メニューカレンダー>>

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					ポルトガル 刺繍	自由な 時間
3	4	5	6	7	8	9
		着物リメイク	自由な 時間	毛筆習字 スマホ教室 プルタブ	着物リメイク	自由な 時間
10	11	12	13	14	15	16
		ポルトガル 刺繍	自由な 時間	スマホ教室 プルタブ	実用習字	自由な 時間
17	18	19	20	21	22	23
		詩吟教室	洋服リメイク	絵手紙 初心者麻雀 プルタブ	ポルトガル 刺繍	自由な 時間
24	25	26	27	28	29	30
		ポルトガル 刺繍	洋服リメイク	スマホ教室 初心者麻雀 プルタブ	ポルトガル 刺繍	自由な 時間

<<利用料>>

午前(10時~12時)…200円

午後(13時~16時)…300円

昼食のみ…500円

午前+昼食+午後…750円

T e l 072-631-1414



☆食事は日替わりメニューです。何が出てくるかはお楽しみ♪!(^^)!