

11月のお知らせ

朝夕めっきり寒くなって来ましたが
体調には気を付けてくださいね。

いきいき体操の第四は、
皆様の要望で『ストレッチ体操』を行います。
バスタオルをご持参ください。

第二水曜日のスマホ教室では
『LINE でやらないとまずい？注意点』を
行います。(ヤフーとLINE の統合サービス)



令和5年11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

～11月のいきいき体操～

11/10(金) 11/17(金)

11/24(金)

～ストレッチ教室～

11/1(水)

～脳トレ / スマホで遊ぼう～

11/8 (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



<<11月のイベント・メニューカレンダー>>

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			自由な 時間	毛筆習字 スマホ プルタブ	文化の日	自由な 時間
5	6	7	8	9	10	11
		着物メイク	自由な 時間	スマホ プルタブ	着物メイク	自由な 時間
12	13	14	15	16	17	18
		自由な 時間	洋服メイク	絵手紙 スマホ	ポルトガル刺繍 実用習字	自由な 時間
19	20	21	22	23	24	25
		詩吟	洋服メイク	勤労感謝 の日	ポルトガル刺繍	自由な 時間
26	27	28	29	30		
		自由な 時間	洋服メイク	スマホ プルタブ		

<<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♪!(^^)!