

ほーぷカフェTimez

月	火	水	木	金	土	日
ほーぷランチ ほーぷ弁当	1	2	3 ミニデイ 14:00-16:00	4	5 オープンガーデン 10-16	6 オープンガーデン 10-15
7	8	9 貸し切り 12-14 俳句教室 14:00-15:30	10 ミニデイ 14:00-16:00	11 1F 占いカフェWitch 10:30-14:30	12	13
14	15	16 栄養セミナー 14:00-15:00	17 ミニデイ 14:00-16:00	18	19 みんなの居場所 つなぎ食堂 10-15	20
21	22	23 スマホ・パソコン 13:00-15:00	24 ミニデイ 14:00-16:00	25 1F 占いカフェWitch 10:30-14:30	26	27
28	29 カフェお休み	30				

俳句教室

新入会員募集中！
初めてでも大丈夫！初心者歓迎！
興味がある方、スタッフまでご連絡
ください。

ちくちくくらぶ (ほーぷサロン)

毎週火曜日 2時～4時
4月29日(火祝)
5月6日(火)は
お休みします。

レンタルキッチン ワンデイシェフのランチをどうぞ！

毎週木曜日
14時～16時



ミニデイほーぷカフェ
(麻雀・ふまねっと運動・歌等)
無料体験受付中！

4月11日・25日
(金)
11時～14時



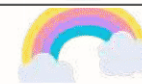
占いカフェWitch
(占い・軽食・温活スープ・スムージー)

4月16日(火)
14時～15時



健康栄養セミナー参加費500円
個別栄養相談

4月はお休み



にじのかけはし
(手話のあるカフェ)

イベント

第1・2・3(木)
13時半～15時



書道教室 講師：高橋かよみさん
1回1,000円～(複数のコースあり)

第2(水)
14時～15時半



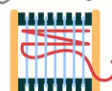
俳句教室
[参加費] 会員500円 一般600円

第4(水)
13～15時



パソコンスマホ相談
ワンドリンク制330円～

毎週水曜
14時～15時
予約制



さをり織り体験教室
参加費1,500円＋糸代



ほーぷカフェ

堺市南区竹城台4-15-12

072-288-4715

駐車場、Wi-Fi 有り

ホームページ



ご予約・お問い合わせ
LINE



メニュー・スケジュール等
INSTAGRAM



4月日替わりメニュー

ランチ800円～

1日（火）

チキンローフ・じゃがいものゴマ味噌あえ・きのこのおかか煮

2日（水）

わかさぎのフライ・根菜の煮物・ブロッコリーのマヨ焼き

3日（木）

豚肉と大根の味噌煮・青菜とコーンの炒め物・かぼちゃのごま和え

7日（月）

ポークビーンズ・さつまいものレモン煮・ピーマンとわかめの生姜煮

8日（火）

サバのフリッター・ポテトサラダ・青菜と油揚げの煮びたし

9日（水）

豚肉の生姜焼き・きのこのしぐれ煮・キャベツとハムのサラダ

10日（木）

豚肉のトマト煮・ひじきの煮物・青菜のごま和え

14日（月）

サバのねぎソース・人参しりしり・春雨サラダ

15日（火）

肉じゃが・切り干し大根とツナのサラダ・竹輪とねぎのかきあげ

16日（水）

玉ねぎたっぷり鶏つくね・スパゲッティサラダ・きんぴらごぼう

17日（木）

さわらの磯部あげ・金時煮豆・人参のおかか煮

21日（月）

豚肉とかぼちゃの一口天・じゃがいものそばろ煮・キャベツの甘酢和え

22日（火）

スペインオムレツ・高野豆腐の煮物・ピーマンの昆布和え

23日（水）

ポークチャップ・ごぼうの土佐煮・炒めキノコのマリネ

24日（木）

ゆで鶏のネギ油あえ・ジャーマンポテト・キャベツとツナのカレー蒸し煮

28日（月）

鱈の野菜甘酢あんかけ・れんこんのきんぴら・もやしハムきゅうりの酢の物

30日（水）

鶏のからあげ・かぼちゃのサラダ・ごぼうのごま酢あえ