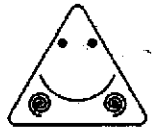




# 6月おむすびハウス予定表

2024年6月

～人と人とをむすぶ地域の居場所～



おむすびハウス三浦

日	月	火	水	木	金	土
						1 アフタヌーン コンサート アイリッシュ ハーブ演奏 14:00～15:30
2	3	4	5	6	7	8
	第29回 おむカル 「笑って江戸 小断～歴史か らちょこっと 体験、元気カ ～」 14:00～15:30	(タどきオレ ンジカフェ 主催:三鷹認知 症家族の会) 18:30～20:00	(向日英会) 14:00～16:30		脳トレ健康 麻雀教室 A 10:00～12:00  リフレッシュ 体操 13:30～14:45	
9	10	11	12	13	14	15
	スマホ・パソ コン相談会 9:30～10:30 10:45～11:45	おむすび オープン カフェ 13:30～16:00  (友遊会) 9:30～12:00		(向日英会) 14:00～16:30	脳トレ健康 麻雀教室 B 10:00～12:00  リフレッシュ 体操 13:30～14:45	
16	17	18	19	20	21	22
				心のエクササ イズ 「杏林大生さ んとマインド フルネス」 会場:杏林大 15:00～16:30  (向日英会) 14:00～16:30	脳トレ健康 麻雀教室 A 10:00～12:00  リフレッシュ 体操 13:30～14:45	歌声サロン ～季節の歌を 楽しみましょ う♪～ 13:30～15:30
23	24	25	26	27	28	29
30		おむすび サロン ～手作り、脳 活、おしゃべり 13:30～15:30  (友遊会) 9:30～12:00	(向日英会) 14:00～16:30	フラワーデザ インを楽しむ 会 13:30～15:30	脳トレ健康 麻雀教室 B 10:00～12:00  リフレッシュ 体操 13:30～14:45	

★★おむすびハウスのホームページが、リニューアルされました。QRコードでご覧頂けます

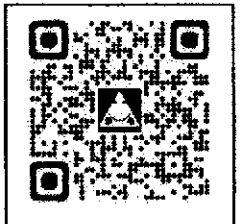
★プログラム参加ご希望の方は、定員がありますので事前にお申込み下さい。

★(カッコ)は、レンタル会場利用の自主グループ活動です。

★おむすびハウス来所の方は、感染症対策で不織布マスク着用のご協力お願いします。

★★室内履き 水分をご持参ください。

◆◆タどきオレンジカフェは(高齢者、認知症介護でお困りの方、何でも相談できます  
連絡先 みたか・認知症家族支援の会 080-6627-3551 石村



# ～人と人を結ぶ居場所～ おむすびハウス6月イベント

## 第29回おむすびカルチャー

「笑って江戸小唄～歴史からちょこっと体験、元気力～」 ZOOM&会場：おむすびハウス

●6月3日(月) 14:00～15:30  
江戸時代の笑いの文化を実際に聴いたり体験して心の豊かさ楽しく生きる元気力のヒントを見つけましょう  
講師：江戸小唄笑い広げ鯛 隊員の皆さん  
参加費：会場参加は、300円  
申込 omucal@yahoo.co.jp (田崎)  
又は 090-7173-6425



## ★アフタヌーンコンサート

♪アイリッシュハーブ演奏会♪

●6月1日(土) 14:00～15:30  
演奏 柴崎なおみさん 服部亜麗沙さん  
曲目 かっこうワルツ、アメイジンググレイス  
フニクリフニクラ、みかんの花咲く丘 他  
参加費：300円 申込：下記おむすびまで



## おむすびオーブンカフェ

～ほっと一息つきませんか！～

●6月11日(火) 13:30～16:00  
(お好きなお時間にご自由にお越しください)  
コーヒー、お茶などを飲みながら、ゆっくりくつろいだり、おしゃべりしたり、ご希望があれば囲碁、将棋などもできます。気軽にお立ち寄り頂ければと思います。見学の方、初めての方大歓迎です  
参加費：100円(飲み物代含む)



## スマホ、パソコン相談会 予約受付中!

～初心者の方のスマホやパソコンに関するお困りごとを親切に個別対応でお教えします～

●6月10日(月) 9:30～10:30  
10:45～11:45  
(※希望者が多い場合は、2部制で行います)  
講師 おむすび運営委員(近藤 田崎 池田)他  
定員4、5名くらい 参加費 300円  
事前申込 050-5375-2970(池田)



## おむすびサロン～手作り、脳活、おしゃべり等

●6月25日(火) 13:30～15:30  
各自作りたいたものを持ちより手芸を楽しんだり、クロスワードパズル、数独、かるたなどの脳活をしたり、おしゃべりなどして交流しています。初めての方、ご見学の方もお待ちしております。  
参加費 200円 事前申込 おむすびハウスまで

## 心のエクササイズ 杏林大学岡村ゼミ生さんと

『マインドフルネスサロン』で交流を日常のストレス軽減のために体操やゲームに集中して心をリフレッシュしましょう。

●6月20日(木) 15:00～16:30  
●杏林大学井の頭キャンパスF棟2階交流プラザ  
参加費：無料 持ち物：飲み物 動きやすい服装  
事前申込 0422-42-6558  
090-1057-4939(山野)

## リフレッシュ体操 メンバー募集中!

座位でのストレッチや筋力アップ体操、リズム運動、ひめトレ等 皆さんで楽しく行っています。体操後はティータイムでおしゃべりもしています。

●毎週金曜日 13:30～14:45  
指導 鈴木明美さん(健康運動指導士 元体育教師)  
参加費 300円 持ち物 水分 上履き  
★下記おむすびハウスまで

連絡先 おむすびハウス三鷹  
住所 三鷹市下連雀1-10-20  
電話 0422-46-4117 090-4065-3632  
メール omusubimitaka@gmail.com (藤原)  
フェイスブック おむすびハウス三鷹  
ホームページ omusubihouse-mitaka.org  
協力 三鷹市社会福祉協議会  
三鷹駅周辺地域包括支援センター

## ♪歌声カフェ♪

～皆さんで季節の歌や懐かしい歌、様々なジャンルの歌を歌って楽しみましょう♪～  
●6月22日(土) 13:30～15:30  
ピアノ伴奏 徳田玲子さん ギター 大久保隆さん  
参加費300円 持ち物 水分 上履き  
事前申込 下記おむすびハウスまで

アクセス バス停下連雀より3分

