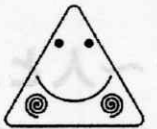




7月おむすびハウス予定表

2024年7月

～人と人をつむすぶ地域の居場所～



おむすびハウス三鷹

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		アフタヌーン コンサート リリックアン サンプル 13:30~14:30 (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	(向日葵会) 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	
7	8	9	10	11	12	13
	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		(向日葵会) 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 椅子ヨガ体験 13:30~14:30	
14	15	16	17	18	19	20
				杏林大生さんと 心のエクササ イズ「マインド フルネス」 15:00~16:30 杏林大交流プラザ (向日葵会) 14:00~16:30	脳トレ健康 麻雀教室A 10:00~12:00 リフレッシュ 体操体験講座 「フレイル予 防でいきいき 健康体操」 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
21	22	23	24	25	26	27
		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	(向日葵会) 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	
28	29	30	31			
			(向日葵会) 14:00~16:30			

★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。

★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) 毎月第1火曜 18:30~20:00



～人と人を結ぶ居場所～ おむすびハウス 7月イベント

おむすびオープンカフェ

～ほっと一息つきませんか！～



●7月9日(火) 13:30～16:00
(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っています。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～

●7月8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名ぐらい 参加費 300円
事前申込 050-5375-2970(池田)



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。

●7月18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)

おむすびサロン～手作り、脳活、おしゃべり等

●7月23日(火) 13:30～15:30

各自作りたい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

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

★アフタヌーンコンサート

♪リリックアンサンブル演奏会♪

～バイオリン、ピアノ、フルート演奏

●7月2日(土) 13:30～14:30

演奏 白石玲子さん 田中伯子さん 泉野有香さん
曲目 となりのトトロ ポロネーズ(バッハ)

雨降りお月さん 日本の子守歌ほか

参加費：300円 申込：下記おむすびまで



「椅子ヨガ」体験会 参加者募集中!

ゆったりと心とからだを整えましょう

●7月12日(金) 13:30～14:30

白井綾子さん(チェアヨガインストラクター)

参加費 300円 持ち物 水分 上履き

★下記おむすびハウスまで お気軽にご参加下さい



「フレイル予防でいきいき健康体操」

～リフレッシュ体操体験講座～ 参加者募集中!

●7月19日(金) 13:30～14:45

指導 鈴木明美さん(健康運動指導士 元体育教師)
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 皆さんで楽しく行います。

参加費 無料 持ち物 水分 上履き

★事前申込 0422-40-6383(小山)

♪歌声サロン♪

～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♪～

●7月20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

