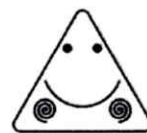




8月おむすびハウス予定表

2024年8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
				(男性介護者 交流会 主催：三鷹市社 会福祉協議会 「椅子ヨガ」 13:00～15:00	脳トレ健康 麻雀A 10:00～12:00 リフレッシュ 体操「納涼会」 13:30～15:00	
4	5	6	7	8	9	10
	(友遊会) 9:30～12:00	(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) 14:00～16:00	脳トレ健康 麻雀B 10:00～12:00 リフレッシュ 体操 13:30～14:45	
11	12	13	14	15	16	17
	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 「熱中症や健康 についてのお 話～訪問診療 医と懇談」 13:30～16:00 (友遊会) 9:30～12:00			脳トレ健康 麻雀A 10:00～12:00 リフレッシュ 体操 13:30～14:45	
18	19	20	21	22	23	24
	(友遊会) 9:30～12:00		(向日葵会) 14:00～16:00	フラワーデザ インを楽しむ 会 13:30～15:30	脳トレ健康 麻雀B 10:00～12:00 リフレッシュ 体操 13:30～14:45	歌声サロン ～サマースソ ングスペシャル ♪～ 13:30～15:30
25	26	27	28	29	30	31
		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) 14:00～16:00	心のエクササ イズ 「椅子ヨガ」 13:30～15:00		

★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。

◆◆男性介護者交流会 8/1 13時～15時 主催：三鷹市社会福祉協議会

「椅子ヨガ」講師 白井綾子さん 連絡先：79-3505 (三鷹市社協 在宅サービス係)

◆◆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 8月イベント

おむすびオープンカフェ



～皆さんで、猛暑を乗り越えましょう！

●8月13日(火) 13:30～16:00

14時から武蔵野みどり診療所の小野寺亮医師と理学療法士さんがいらして「熱中症対策のお話を伺ったり、皆さんから健康や医療についての疑問にも応えて下さいます。お気軽にお立ち寄り下さい
※いつものように、喫茶や囲碁、将棋もあります！

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～

●8月12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

『椅子ヨガ』で心とからだを整えましょう
椅子に座って、無理なくゆったり体を動かします

●8月29日(木) 13:30～15:00

講師 白井綾子さん(ヨガ講師)

参加費：300円 ※ヨガの時間は1時間

持ち物：水分 上履き 手ぬぐい

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

●8月27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います

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

リフレッシュ体操



●8月2日(金) 13:30～15:00

「ミニ盆踊り納涼会」

涼しい室内で、盆踊りを楽しんだ後、かき氷や水ようかんなど食べて、暑気払い交流をします。初めての方も、お待ちしております！

●8月9日、23日 13:30～14:45

鈴木明美先生指導の通常のストレッチや姫トシやリズム体操など行います

●8月16日(金) 13:30～14:30

指導 宇井友祐先生(ウイングスプリント)

椅子に座ってストレッチや簡単な筋トレなど

参加費：各回300円

♪ミニ音楽会♪



「歌声サマーソングスペシャル」

～皆さんで楽しく歌いましょう～

●8月24日(土) 13:30～15:30

曲目：少年時代 遠い世界に 涙そうそう ほか
ピアノ伴奏 徳田玲子さん 三線 表敏幸さん
ギター、歌 野瀬賢三さん 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

フラワーデザインを楽しむ会 ☆☆

～暑い夏はドライフラワーでリース作り～

●8月22日(木) 13:30～15:30

指導 フLOWERアレンジメント講師 山本京子さん

参加費 2,000円(お花材料費、会場費など)

事前申込 090-1459-4019(山本)

アクセス バス停下連雀より3分

