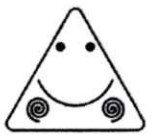




9月おむすびハウス予定表

2024年9月

～人と人とを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	7
		(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	心のエクササイズ 「認知症に寄り添う会話について」のお話 講師 虎谷雅年さん 13:30~15:00	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	第30回おむすびカル会場 & zoom 講演会 「聴こえを支える～快適な生活のためのアプローチ」 14:00~15:30 駅前コミセンで
8	9	10	11	12	13	14
	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 13:30~14:45	
15	16	17	18	19	20	21
				(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	
22	23	24	25	26	27	28
		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	歌声サロン ～季節の歌を楽しみましょう♪～ 13:30~15:30
29	30					

★★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コードでご覧いただけます。

★プログラム参加ご希望の方は、定員がありますのでそれぞれ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、

手指消毒などのご協力をお願いします。★★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) 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 9月イベント

心のエクササイズ

『認知症に寄り添う会話について』のお話
講師 虎谷雅年さん カウンセラー

●9月5日(木) 13:30～15:00

会場 おむすびハウス

参加費：300円 持ち物：飲み物

事前申込 0422-42-6558

090-1057-4939 (山野)



おむすびオープンカフェ

～お茶を飲みながらお気軽に

医療や健康についてのお話も伺えます。～

武蔵野みどり診療所のスタッフの方が来て
皆さんからのお話を聞いてくださいます

●9月10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。初めての方大歓迎です

参加費：100円(飲み物代含む) ※直接会場へ

おむすびサロン～手作り、脳活、おしゃべり等

●9月24日(火) 13:30～15:30

各自作りたい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
り、おしゃべりなどして交流しています
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 脳活は(土屋) 46-2163

手作りは(龍田) Suwatta-miki@t.vodafone.ne.jp



♪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♪～

●9月28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 0422-40-6383 (小山)

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

第30回おむすびカルチャー

『シニアの「聴こえ」を支える～快適な生活の
ためのアプローチ～』

ZOOM&会場：三鷹駅前コミュニティーセンター

●9月7日(土) 14:00～15:30

講師：津村恒平氏 東京都言語聴覚士会理事
近頃、耳の聴こえが悪くなったとお悩みの方々多
なっていると思いますが、健康で楽し
ために「聴力」について一緒に考え

参加費：会場参加は、300円

申込 omucal@yahoo.co.jp (田崎)

又は 090-7173-6425



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～

●9月9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)



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)

第3金 宇井友祐さん(ウイングスプリント トレーナー)

参加費 300円 持ち物 水分 上履き

★連絡先 0422-40-6383 (小山)

