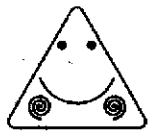




# 10月おむすびハウス予定表

2024年10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
		(タときオレンジカフェ 主催:三鷹認知症家族の会) 18:30~20:00	(向日英会) 14:00~16:30	(男性介護者交流会 主催:三鷹市社会福祉協議会 「本部さんの紙芝居」) 13:00~15:00	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	
6	7	8	9	10	11	12
		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	
13	14	15	16	17	18	19
	スマホ・パソコン相談会 9:30~10:30 10:45~11:45		(向日英会) 14:00~16:30	心のエクササイズ 「音楽療法 ～改めて感じ、愉しむ身近な音楽の力～ 蓮輪真理さん 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	
20	21	22	23	24	25	26
		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	歌声サロン ～季節の歌を楽しみましょう♪～ 13:30~15:30
27	28	29	30	31		

★★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。

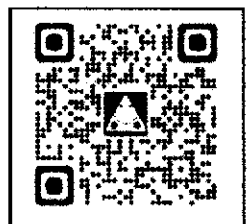
◆◆タときオレンジカフェは(高齢者、認知症介護でお困りの方、何でも相談できます)

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

◆◆「男性介護者交流会」お気軽にご参加下さい 主催:三鷹市社会福祉協議会在宅サービス係 79-3505

木部徳茂さんの紙芝居もあります!



# ～人と人を結ぶ居場所～ おむすびハウス 10月イベント

## おむすびオープンカフェ

～お好きな時間にお立ち寄りください



●10月8日(火) 13:30～16:00

カフェの時間内に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下さり、皆さんから健康や医療についてのご相談にも応えて下さいます。お気軽にお立ち寄り下さい

※お茶を飲みながらスタッフと一緒におしゃべりしたり、囲碁、将棋もできます!

参加費: 100円(飲み物代含む)

## 心のエクササイズ

『音楽療法について～改めて感じ、楽しむ身近な音楽の力～』

●10月17日(木) 13:30～15:00

講師 蓮輪真理さん(音楽療法士)

音楽療法のお話を伺い、実際に音楽に耳を傾けたり、歌を歌ったりして、心身のリラックスする時間を過ごしましょう。

参加費: 300円

事前申込 0422-42-6558

090-1057-4939(山野)



## 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～

●10月14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)



## おむすびサロン～手作り、脳活、おしゃべり等

●10月22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 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♪～

●10月26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)

## 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)

## フラワーデザインを楽しむ会 ☆☆

～季節のお花をアレンジします～

●10月24日(木) 13:30～15:30

指導 フラワー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)

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

アクセス バス停下連雀より3分

