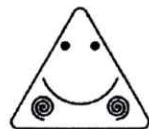




# 11月おむすびハウス予定表

2024年11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
					<b>1</b> 脳トレ健康 麻雀A 10:00～12:00	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> (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	<b>6</b> (向日葵会) 14:00～16:00	<b>7</b> (きらめき さくらの会) 10:00～12:00	<b>8</b> 脳トレ健康 麻雀B 10:00～12:00  リフレッシュ 体操 13:30～14:45	<b>9</b>
<b>10</b>	<b>11</b> スマホ・パソ コン相談会 9:30～10:30 10:45～11:45	<b>12</b> おむすび オープン カフェ お好きな時間 にお越し下さい 13:30～16:00  (友遊会) 9:30～12:00	<b>13</b>	<b>14</b> (向日葵会) 14:00～16:00	<b>15</b> 脳トレ健康 麻雀A 10:00～12:00  リフレッシュ 体操 13:30～14:45	<b>16</b> 歌声サロン ～季節の愛唱 歌などを楽し みましょう♪ ～ 13:30～15:30
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b> 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 (向日葵会) 14:00～16:00	<b>22</b> 脳トレ健康 麻雀B 10:00～12:00  リフレッシュ 体操 13:30～14:45	<b>23</b>
<b>24</b>	<b>25</b> 第31回 おむカル zoom&会場: おむすび 「シニアの 防災対策」 14:00～15:30	<b>26</b> 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	<b>27</b> (向日葵会) 14:00～16:00	<b>28</b> フラワーデザ インを楽しむ 会 13:30～15:30	<b>29</b> 脳トレ健康 麻雀B 10:00～12:00  リフレッシュ 体操 「イスヨガ」 13:30～14:45	<b>30</b>

★★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それぞれ事前にお申込み下さ。

★(カッコ)は、レンタル会場利用の自主グループ活動です

◆◆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





# ～初めての方も大歓迎です！～ おむすびハウス 11月イベント

## 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～

●11月11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 4~8名くらい 参加費 300円  
事前申込 050-5375-2970(池田)



## おむすびオープンカフェ

初めての方も是非、お越しください  
庭先でお芋をふかしてお待ちしています

●11月12日(火) 13:30~16:00  
～ほっと一息つきませんか!～

(お好きな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。見学の方も大歓迎です  
参加費:100円(飲み物代含む)



## ♪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♪～

●11月16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 おむすびまで

## 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

●11月21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

●11月26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 脳活は(土屋) 46-2163  
手作りは(龍田) 2404mikiko@gmail.com



## 第31回おむすびカルチャー

「シニアのための防災対策」

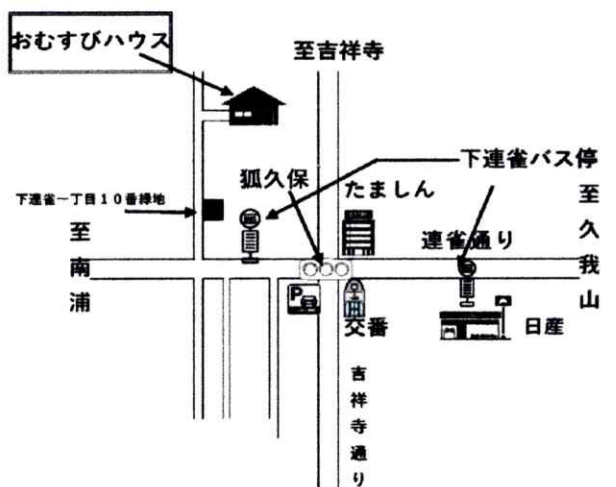
ZOOM&会場:おむすびハウス  
自身や家族の命を守る“自助”地域の助け合い“共助”などについてのポイントもわかりやすくお話頂きます  
●11月25日(月) 13:30~15:30  
講師:NPO法人Mitaka みんなの防災 藤田優美さん  
参加費:会場参加は、300円  
申込 omucal@yahoo.co.jp(田崎)  
又は 090-7173-6425



## 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)  
11/15 宇井友祐さん(ウイングスプリント トレーナー)  
11/29 白井綾子さん(椅子ヨガ講師 介護予防運動指導員)  
参加費 300円 持ち物 水分 上履き  
連絡先 下記おむすびまで

## アクセス バス停下連雀より3分



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