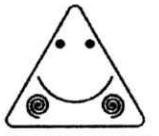




1月おむすびハウス予定表

2025年1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	8	9	10	11
				(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	
12	13	14	15	16	17	18
	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 「新春お琴の演奏と小唄で初笑い」 13:30～16:00 (友遊会) 9:30～12:00	(向日葵会) 14:00～16:30	心のエクササイズ 12:30～14:00	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	
19	20	21	22	23	24	25
			(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
26	27	28	29	30	31	
	第32回おむカルZOOM & 会場「シニアのための防犯対策」 14:00～15:30	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	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 13:30～14:45	

2025年もどうぞ、よろしくお願いいたします

★★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

★★室内履き 水分をご持参ください。



～初めての方も大歓迎です！～ おむすびハウス 1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～

● 1月13日(月) 9:30～10:30
(※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)



おむすびオーブンカフェ

～新春お琴の演奏と小断～



● 1月14日(火) 13:30～16:00
(好きなお時間にご自由にお越しください)

2025年新年のスタートに山内圭子さんのお琴の演奏や西田智子さん(ももこさん)に小断をして頂きます(14時～15時ぐらい)

抹茶もご用意してお待ちしています

初めての方も大歓迎です

参加費: 100円(飲み物代含む)



心のエクササイズ

～三鷹産の野菜で餃子や焼売を作ってランチしませんか。食後は、百人一首やかるたをしましょう～

● 1月16日(木) 12:30～14:00

参加費: 500円(材料費含む)

定員: 7人

事前申込 0422-42-6558

090-1057-4939 (山野)



♪歌声サロン♪

～皆さんで季節の歌や懐かしい歌、思い出の歌など様々なジャンルの歌って楽しみましょう♪～

● 1月25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

第32回おむすびカルチャー

「シニアのための防犯対策」 ZOOM&おむすび

● 1月27日(月) 14:00～15:30

高齢者を狙った闇サイトの悪質な犯罪が発生し、三鷹市内でも被害がありました。身を守り安全な生活を送るためのお話を皆さんで伺います

講師 神津和仁さん(三鷹警察署地域課ふれあいポリス)

参加費: 会場参加は、300円

申込 omucal@yahoo.co.jp(田崎)

又は 090-7065-6597



おむすびサロン～手作り、脳活、おしゃべり等

● 1月28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

手作りは龍田まで 090-6564-0747

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.sakura.ne.jp/

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 1/31 体験講座も募集中

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。1/31は、「体験講座」(三鷹市の講師派遣助成事業による)を行います。初めての方も是非、お待ちしております。

● 毎週金曜日 13:30～14:45

講師 鈴木明美さん(健康運動指導士 元体育教師)

第3金曜は、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(1/31は無料)

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

