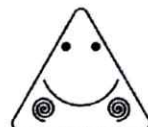




9月おむすびハウス予定表

2025年9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	4	5	6
		手作りサロン 10:00～12:00 (タドキオレン ジカフェ 主催:三鷹認知 症家族の会) 18:30～20:00			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	
7	8	9	10	11	12	13
	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 直接会場に! (友遊会) 9:30～12:00		(さくらの会) 9:30～12:00	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	(三鷹コミュ ニティ・ラボ 「三鷹ひだま りコンサート」 ヴァイオリン、ヴィ オラ、ピアノトリオ ※詳細は会のチ ラシ等で) 14:00～14:40
14	15	16	17	18	19	20
				心のエクササ イズ 日本無線史料 展示室の見学 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	歌声サロン ～季節の歌を 楽しみましょ う♪～ 13:30～15:30
21	22	23	24	25	26	27
		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		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	
28	29	30				

★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。

◆◆タドキオレンジカフェは(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

★9/13「三鷹ひだまりコンサート」のお問い合わせ先はメールにて ongaku.community.labo@gmail.com

★★★ おむすびハウスは、ボランティアの自主運営で行っている市民の交流の場です 今後も継続していけるよう参加者の方々も準備、後片付けのお手伝いできる方は、ご一緒によろしくをお願いします

おむすびハウス 9 月イベント ～お気軽にご参加下さい～

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8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 050-6863-5121(池田)



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～

●9月9日(火) 13:30～16:00

お茶を飲みながら一緒におしゃべりしたり、音楽を聴いたり、囲碁、将棋もできます

初めての方や見学者もお待ちしています

参加費: 100円(飲み物代含む)

★お気軽に直接、会場にお越しください



心のエクササイズ

「三鷹市牟礼6丁目の

日本無線史料展示室の見学」



日本無線100年の歴史をお聴きして資料展示品の説明を受けながら見学します

●9月18日(木) 13:30～15:00

場所 日本無線資料室 定員 10名まで

集合・解散: 日本無線三鷹事務所前

参加費 300円(三鷹市牟礼6-21-11)

事前申込 0422-42-6558

090-1057-4939(山野)

※申し込みは
8/25以降に

♪歌声サロン♪ ※現在のところ満員です

～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20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

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～

●9月25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

おむすびサロン～手作り、脳活、おしゃべり

●9月2日(火) 10:00～12:00

手作りが好きな方が作りたいものを持ち寄り、おしゃべりしながら「手作りサロン」してます

連絡先(川尻) 090-4702-6507

●9月23日(火) 13:30～15:30

「手作りサロン」とクロスワードパズル、数独、かるたなどの「脳活サロン」と2グループで活動しています おしゃべりを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(いずれも)

事前申込 脳活は(土屋) 46-2163



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 0422-46-4117(藤原)

アクセス バス停下連雀より3分

