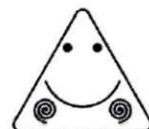




11月おむすびハウス予定表

2025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
						1
2	3	4	5	6	7	8
		手作りサロン 13:30～15:30 (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			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	
9	10	11	12	13	14	15
	スマホ・パソコン相談会 9:30～10:30 10:45～11:45 ボランティア交流会 16:00～17:00	おむすびオープン カフェ 13:30～16:00 (14:00～14:45 中村英子さんの 弾き語りライブ ♪♪ (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	歌声サロン ～季節の歌を楽しみましょう♪～ 13:30～15:30
16	17	18	19	20	21	22
				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	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	(三鷹コミュニティラボ主催 「世界に1つだけのマラカスを作ろう!&マラカスとハンドベルで演奏してみよう!」) 13:30～15:15
23	24	25	26	27	28	29
		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	
30						

★★おむすびハウスのホームページが、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

◆◆11/22 三鷹コミュニティラボ主催の親子プログラムの申込、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 11 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～

●11月10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

～ピアノの弾き語りライブがあります♪♪

●11月11日(火) 13:30～16:00
ライブ時間は、14:00～14:45

演奏：中村英子さん

曲目：オソレミオ、枯葉、ウナセラデ東京など
シャンソン、昭和歌謡をお楽しみください♪

オープンカフェは毎月第2火曜日に開催して
お茶を飲みながら一緒にしゃべりしたり、
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)

★お好きな時間に直接会場に
お越し下さい



手作りサロン～手作り、おしゃべり

●11月4日(火) 13:30～15:30

手作りが好きな方が作りたいものを持ち寄り、
互いに教え合ったり、おしゃべりを楽しんだりし
て、ゆっくり過ごしています

連絡先(川尻) 090-4702-6507

おむすびサロン～手作り、脳活、おしゃべり

●11月25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



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20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)



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 皆さんでアットホームに楽しく行って
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 お気軽に、ご見学、体験参加頂けます

●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)



★ボランティア募集しています★

おむすびハウスは、市民によるボランティアで運
営されています・リタイアして時間があるので地
域活動に参加したい・地域でつながりを持ちたい
・特技や好きなことを生かして活動に参加した
い・スマホパソコン、麻雀、手作りなどが得意な
方、楽しく一緒に、準備や片付けなどもお手伝
い頂けると助かります。お気軽のお声かけ下さい
よろしくお願いします

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

