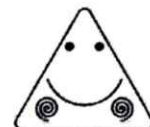




12月おむすびハウス予定表

2025年12月

～人と人をつむす地域の居場所～



おむすびハウス三鷹

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	(イオエコル) 14:30～16:30	手作りサロン 13:30～15:30 (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		そば打ち 体験会 9:30～12:00	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	
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	(三鷹コミュニティラボ) 午前	(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	クリスマス・ コンサート コントラバス、 ピオラ、ピアノ の演奏会 13:30～14:30
14	15	16	17	18	19	20
	(イオエコル) 14:30～16:30			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	歌声サロン ～クリスマス &年末スペシャル～ 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	(三鷹コミュニティラボ ミュージック・ パレット0歳 からのクリスマス コンサート親子向け) 10:30～12:00	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	31			

★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のお部屋使用予定です

★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

★★★2025年、1年ご参加、ご支援、ご協力ありがとうございました

2026年も皆さんにとって、良い年になりますように！来年もどうぞ、よろしくお願いします



おむすびハウス 12月イベント ～お気軽にご参加下さい～

クリスマス・コンサート♪

～ヴィオラ、コントラバス、ピアノの演奏会

●12月13日(土) 13:30～14:30

演奏 加護谷直美さん(ヴィオラ)
本間園子さん(コントラバス)
諸隈まりさん(ピアノ)

曲目 愛の挨拶 トロイカ 展覧会の絵 他

参加費 300円

★事前申込 下記おむすびまで



おむすびオープンカフェ (毎月第2火曜)

～お好きな時間にお立ち寄りください～

●12月9日(火) 13:30～16:00

お茶を飲みながら一緒におしゃべりをしたり、
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)

温かい飲み物とXmasのお菓子をご用意します！



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～

●12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 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)



「フレイル予防でいきいき健康体操」

～リフレッシュ体操体験講座～参加者募集中！

●12月5日(金) 13:30～14:45

指導 鈴木明美さん(健康運動指導士 元体育教師)

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 皆さんで楽しく行います

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 無料(通常は1回300円)

持ち物 水分 上履き

★事前申込 0422-40-6383(小山)



手作りサロン～手作り、おしゃべり

●12月2日(火) 13:30～15:30

手作り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

●12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。
初めての方が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

●12月18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)



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

おむすびハウス バス停下連雀上り3分

