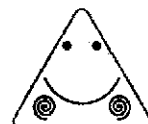




1月おむすびハウス予定表

2026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
				(きらめき さくらの会) 9:30～12:30	脳トレ健康 麻雀B 10:00～12:00 リフレッシュ 体操 13:30～14:45	
11	12	13	14	15	16	17
(三鷹コミュ ニティラボ) 13:00～15:00	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 「新春小断で 初笑い」 13:30～16:00 (友遊会) 9:30～12:00		心のエクササ イズ 「百人一首 などで楽しみ ましょう(ラ ンチ付)」 12:30～14:00 7名	脳トレ健康 麻雀A 10:00～12:00 リフレッシュ 体操 13:30～14:45	歌声サロン 13:30～15:30
18	19	20	21	22	23	24
	第36回 おむカル 「みたかと 戦争と平和」の お話し 高柳昌久さん 14:00～15:30 (イオエコル) 14:30～16:30			フラワーデザ インを楽しむ 会 13:30～15:30	脳トレ健康 麻雀B 10:00～12:00 リフレッシュ 体操 13:30～14:45	
25	26	27	28	29	30	31
(三鷹 ひだまり コンサート予定 二胡 & クラリ ネットの演奏) 主催: 三鷹コミュ ニティ・ラボ 14:00～15:00	(イオエコル) 14:30～16:30	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		(男性介護者 交流会 新年ランチ会 主催: 三鷹市社 会福祉協議会) 13:00～15:00	脳トレ健康 麻雀A 10:00～12:00 リフレッシュ 体操 13:30～14:45	

新年あけましておめでとうございます 今年も、どうぞ、よろしく願いいたします

★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。

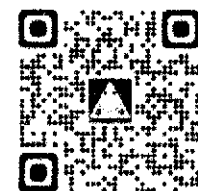
★(カッコ)は、レンタル会場利用の自主グループ活動です

★★室内履き 水分をご持参ください。

◆1/25 三鷹コミュニティ・ラボ主催の「ひだまりコンサート」の問い合わせは

連絡先: ongaku.community.labo@gmail.com にお願ひします

★★2/7(土)は、14時からおむすび主催でアイリッシュハーブのコンサートを予定しています



おむすびハウス 1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～

●1月12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名くらい 参加費 300円
事前申込 050-6863-5121 (池田)



心のエクササイズ

「百人一首などを楽しみましょう(ランチ付)」

●1月15日(木) 12:30～14:00

(ランチはお赤飯、肉巻きアスパラ、
そば粉ガレット、おでん、お吸い物を予定)
ランチ後は百人一首や花札をしましょう

参加費: 500円(材料費込み) 7名

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)



第36回おむすびカルチャー

「みたか戦争と平和」ZOOM&会場おむすび

●1月19日(月) 14:00～15:30

戦後80年、戦争を知っている人が少なくなりつつあります。三鷹に残された戦争の遺跡や記録、そして記憶の継承が必要と企画しました

講師 国際基督教大学高校教諭 高柳昌久さん

お話: 戦争体験と今思うこと

大熊隆吉さん(井の頭在住)

会場参加は、300円

申込 omucal@yahoo.co.jp

又は 090-7173-6425 (近藤)



おむすびオープンカフェ(毎月第2火曜日)

～2026年も新春小断で初笑い!～

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

★ゲスト出演: 新春小断 もも子さん

南京玉すだれ あんこさん

お茶を飲みながら一緒にしゃべりを

したり音楽を聴いたり囲碁、将棋もできます

地域包括支援センターやボランティアセンターの

職員さんも来られて、お気軽にご相談もできます

初めての方や見学の方もお待ちしております

参加費: 100円(飲み物代含む)



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～

●1月22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)



おむすびサロン～手作り、脳活、おしゃべり等

●1月27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、ご見学の方もお気軽にお立ち寄りく
ださい

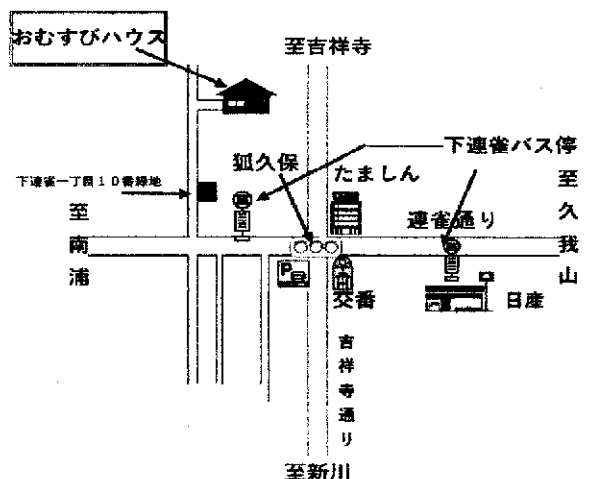
参加費 200円(いずれも)

事前申込 脳活は(土屋) 46-2163

手作りは(川尻) 090-4702-6507



アクセス バス停下連雀より徒歩3分



★脳トレ麻雀や歌声サロンは現在、満員のために参加ご希望の場合は空きができた時に順番待ちでお願いします

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