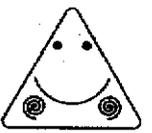




4月おむすびハウス予定表

2026年4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
				(男性介護者 交流会 「春のランチ 会」 主催：三鷹市社 会福祉協議会) 13:00～15:00	脳トレ健康 麻雀教室A 10:00～12:00 リフレッシュ 体操 13:30～14:45	
5	6	7	8	9	10	11
	(レンタル) 14:30～16:30	手作りサロン 13:30～15:30		(レンタル) 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	
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 13:30～16:00 (14:00～14:40 中村英子さんの 弾き語りライブ ♪♪ (友遊会) 9:00～12:00		心のエクサ サイズ 「みんなでラ ンチづくり」 11:00～13:00	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
19	20	21	22	23	24	25
	(レンタル) 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 麻雀教室B 10:00～12:00 リフレッシュ 体操 13:30～14:45	
26	27	28	29	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) 9:00～12:00				

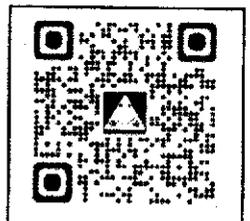
★★おむすびハウスのホームページが、QRコードでご覧いただけます。

★プログラム参加希望の方は、定員がありますので事前にお申込み下さい。

★おむすびハウス来所の方は、室内履き 水分をご持参ください。

★(カッコ)は、レンタル会場利用の自主グループ活動です。

◆◆「脳トレ健康麻雀」「歌声サロン」は、現在、満員ですが、ご希望の方は、欠員がありましたらキャンセル待ちでご連絡させていただきますので、よろしくお願い致します



おむすびハウス 4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～

●4月13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)



手作り&おしゃべりサロン

●4月7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

または、下記おむすびハウス

おむすびサロン～手作り、脳活、おしゃべり

●4月28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



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♪

●4月14日(火) 13:30～16:00

★ライブ時間は、14:00～14:40

演奏: 中村英子さん

曲目: 朝の歌、すみれの花咲く頃、シャンソン
映画音楽、ポピュラーソングなどの他、花
朧月夜を皆さんと一緒に唄いましょう♪

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



心のエクササイズ

「みんなでランチづくり」

●4月16日(木) 11:00～13:00

※12時(配膳準備)からの参加も可

持ち物: エプロン

参加費: 500円(材料費含む)

定員 7名

申込 問合せ 0422-42-6558

090-1057-4939 (山野)



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～

●4月23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)



★ボランティア募集しています★

おむすびハウスは、人と人をつなぐ、地域の居場所づくりを目指して市民によるボランティアで運営しています これからも、ゆるーく、のんびり継続していけたらと思っています!

・リタイアして時間があるので地域活動に参加してみたい・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、

楽しく一緒に活動してみませんか ★準備や片付けもお手伝い頂ける方、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 バス停下連雀より徒歩3分

