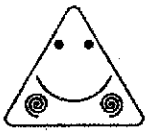


5月おむすびハウス予定表

2026年5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
					脳トレ健康 麻雀A 10:00～12:00 リフレッシュ 体操 納涼盆 踊り 13:30～14:45	
3	4	5	6	7	8	9
	(レンタル) 10:30～11:45 ※(シニアのため のボイスト レーニング 主催:グループ 音ライン)			(レンタル) 9:30～12:00	脳トレ健康 麻雀B 10:00～12:00 リフレッシュ 体操 13:30～14:45	
10	11	12	13	14	15	16
	スマホ・パソ コン相談会 9:30～10:30 10:45～11:45 (レンタル) 14:30～16:30	おむすび オープン カフェ 13:30～16:00 (友遊会) 9:30～12:00			脳トレ健康 麻雀A 10:00～12:00 リフレッシュ 体操 13:30～14:45	歌声サロン 13:30～15:30
17	18	19	20	21	22	23
	(レンタル) 14:30～16:30			心のエクササ イズ 「草餅と柏餅 を作って食べ ましょう」 13:30～15:00	脳トレ健康 麻雀B 10:00～12:00 リフレッシュ 体操 13:30～14:45	
24	25	26	27	28	29	30
	おむカル 「認知症とと もに生きる ～認知症を学 び考えよう～」 14:00～15:30	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		フラワーデザ インを楽しむ 会 13:30～15:30		

- ★★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それぞれ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
- ◆◆「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、よろしくお願ひします
- ※ 5/4「音ライン」連絡先:メール wotolinx@gmail.com 090-7173-6425



おむすびハウス 5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～

●5月11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)



おむすびオーブンカフェ (毎月第2火曜日)

●5月12日(火) 13:30～16:00

(お好きなお時間にご自由にお越しください)
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

★高齢者なんでも相談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: 200円(飲み物代含む)



第37回おむすびカルチャー

「認知症とともに生きる～認知症を学び
考えよう～」 ZOOM&会場おむすび

●5月25日(月) 14:00～15:30
ご自身や家族などが認知症の当事者になったとき
に、どのように向き合い、接すれば良いかを学び
考えます。 ※詳細はおむかカルチラシをご覧ください

講師 榊山貴大さん(三鷹駅周辺高齢者なんでも
相談センター 看護師・保健師) 他

会場参加は、300円

申込 omucal@yahoo.co.jp

又は 050-6863-5121 (池田)

※必ず、会場参加か ZOOM 参加か
いずれかをお伝えください



心のエクササイズ

「草餅と柏餅を作って食べましょう」
市内の畑で育ったヨモギとお庭の柏の葉っぱで
和菓子を作ってみませんか

●5月21日(木) 13:30～15:00

持ち物: エプロン

参加費: 600円(材料費含む)

定員 事前申込7名

申込 090-1057-4939 (山野)



おむすびサロン～手作り、脳活、おしゃべり

●5月26日(火) 13:30～15:30

「手作り」と「脳活」の2グループで活動しています
各自作りたいたい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、ご見学の方もお待ちしております

参加費 200円(会場費、お茶代)

事前申込 脳活は(土屋) 46-2163

手作りは(川尻) 090-4702-6507



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～

●5月28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

アクセス バス停下連雀より徒歩3分

