



# 6月おむすびハウス予定表

2026年6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
	(レンタル) 14:30～16:30	手作りサロン 13:30～15:30		(男性介護者 交流会「相続と 認知症」のお話 し お弁当付き 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	
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 お好きな時間 にどうぞ  (友遊会) 9:00～12:00		(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	
14	15	16	17	18	19	20
	(レンタル) 14:30～16:30  (レンタル) 16:00～17:00				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 ～季節の歌を 楽しみましょ う♪～ 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) 9:00～12:00		フラワーデザ インを楽しむ 会 13:30～15:30  心のエクササ イズ「杏林大生 とマインドフル ネスで交流を」 会場:杏林大 15:00～16:00	脳トレ健康 麻雀B 10:00～12:00  リフレッシュ 体操 13:30～14:45	
28	29	30				
		そば打ち 体験会 9:30～12:30				

★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。

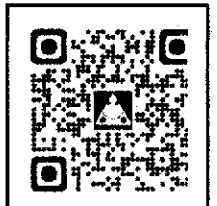
★プログラム参加ご希望の方は、定員がありますのでそれぞれの担当者にお申込み下さい

★(カッコ)は、レンタル会場利用の自主グループ活動です

★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

★現在、脳トレ麻雀、歌声サロンは、満員の状態ですので、ご希望があれば、順番待ちで空きが出た時にご連絡させていただきたいと思っております

★男性介護者交流会の連絡先は、三鷹社会福祉協議会 在宅サービス係 79-3505



# おむすびハウス6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～

●6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 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)



## おむすびオーブンカフェ(毎月第2火曜日)

●6月9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  
★スマホの使い方などわかる範囲でお教えします  
★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  
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)



## 手作り&おしゃべりサロン

●6月2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

参加費 200円(お茶代、会場費など)

連絡先(川尻) 090-4702-6507

または、配おむすびハウス



## おむすびサロン～手作り、脳活、おしゃべり

●6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。

初めての方ご見学の方もお待ちしております

参加費 200円(お茶代、会場日など)

事前申込 脳活は(土屋) 46-2163

## そば打ち体験会

国産のそば粉を使用して自分たちで二八そば打  
ちに挑戦してみます

そば打ちの後は、皆さんで試食します

●6月30日(火) 9:30～12:30

ご指導 高見金太郎さん

定員 7名

参加費 500円 持ち物 エプロン

事前申込 下記おむすびまで



## 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～



●6月25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

