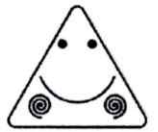




# 7月おむすびハウス予定表

2026年7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
					脳トレ健康 麻雀A 10:00~12:00  リフレッシュ体 操「元気はつらつ 健康体操講座」 13:30~14:45	「ウクレレコ ンサート」 出演 イオ・エコル 14:00~15:15
5	6	7	8	9	10	11
	(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)	手作りサロン 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	
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  (レンタル) (レンタル 2F)	おむすび オープン カフェ 13:30~16:00  (友遊会) 9:00~12:00		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
				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 盆踊り納涼会 16:00~17:30	
26	27	28	29	30	31	
		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。

★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、よろしくお願いします

※ 7/6「音ライン」連絡先:メール [wotolinx@gmail.com](mailto:wotolinx@gmail.com) 090-7173-6425



～初めての方も大歓迎です！～

# おむすびハウス 7月イベント

おむすびサタデー音楽会

## ♪ウクレレコンサート♪

～生ライブで心もからだも元気に！～

●7月4日(土) 14:00～15:15

出演:イオ・エコル(地元下連雀のグループです)

曲目:アロハオエ カイナマヒラ 涙そうそう など

皆さんで、たくさん一緒に歌いましょう♪♪

参加費:300円(ドリンク付き)

申込:下記おむすびまで



## おむすびオーブンカフェ(毎月第2火曜)

～お好きな時間にお立ち寄りください～

●7月14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

初めての方や子育て中の親子さん、妊婦さん

見学者もお待ちしています

参加費:200円(飲み物代含む)



## 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～

●7月13日(月) ①9:30～ ②10:45～

(※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)



## 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。

●7月16日(木) 15:00～16:00

●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)



## 「元気はつらつ健康体操講座」

～三鷹市講師派遣助成事業

リフレッシュ体操体験講座～ 参加者募集中!

●7月3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。

参加費 無料 持ち物 水分 上履き

★事前申込 0422-40-6383(小山)

●7月24日(金) 16:00～17:30

## 「ミニ盆踊り納涼会」参加者募集中!

涼しい室内で、盆踊りを楽しんだり、氷菓子やスイカなど食べて、暑気払い交流をします

初めての方も、お待ちしております!

参加費 300円

事前申込:下記おむすびまで

★夏休み体験ボランティアも募集中です!



## おむすびサロン～手作り、脳活、おしゃべり

●7月7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、

おしゃべりしながら「手作りサロン」してます

連絡先(川尻) 090-4702-6507

●7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

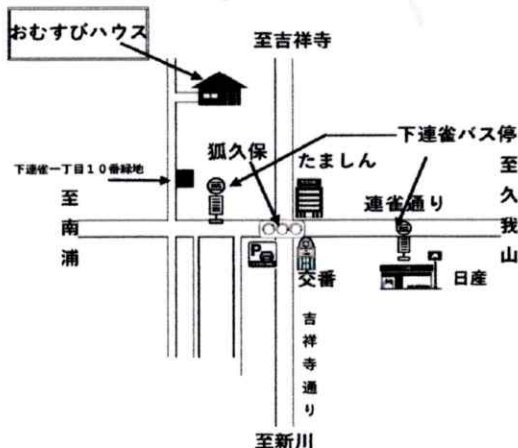
おしゃべりをして交流しています。初めての方ご見学の方もお待ちしております

参加費 200円(いずれも)

事前申込 脳活は(土屋) 46-2163



## アクセス バス停下連雀より3分



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