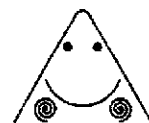




10月おむすびハウス予定表

2026年10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
				(男性介護者 交流会 「ランチ会と お話し」 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 「清水先生の 健康体操教室」 13:30～14:40	アフタヌーン コンサート アルバ(ラテン ハーブ)の 演奏会 14:00～15:00
4	5	6	7	8	9	10
	(レンタル) 14:30～16:30	手作りサロン 13:30～15:30		(レンタル) 9:30～12:30	脳トレ健康 麻雀B 10:00～12:00 リフレッシュ 体操 鈴木先生 13:30～14:40	
11	12	13	14	15	16	17
	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 (友遊会) 9:30～12:00		心のエクササ イズ 「みんなでラ ンチづくり バラの花の巻 きずし」 11:00～13:00	脳トレ健康 麻雀A 10:00～12:00 リフレッシュ体操 「清水先生の 健康体操教室」 13:30～14:40	歌声サロン 13:30～15:30
18	19	20	21	22	23	24
	(レンタル) 14:30～16:30 (レンタル2F) 16:00～17:00			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 「清水先生の 健康体操教室」 13:30～14:40	
25	26	27	28	29	30	31
	39回おむすび カルチャー 「こんまり流 お部屋の片づ け術」 岡崎奈美さん 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) 9:30～12:00				おむすび ハロウィンミ ニフェスタ ～フリーマー ケット&コカ リナ演奏等～ 13:30～16:00

★★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。

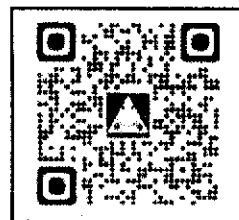
★プログラム参加ご希望の方は、定員がありますので事前にお申込み下さい。

★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

◆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



～初めてのの方も大歓迎です！～

おむすびハウス 10月イベント

おむすびハロウィンミニフェスタ ～フリーマーケット＆コカリナ演奏等～

どなたでもお気軽にお立ち寄りください！

- 10月31日(土) 13:30～16:00
※雨天の際は室内で ★詳細はチラシをご覧ください
- ハロウィンコーナー：お子さんたち、是非、遊びに来てください！仮装してきても大歓迎！ゲームに参加してお菓子のプレゼントあります
- フリーマーケット（手作り小物など）
- 音楽コーナー
（コカリナ、三線、ウクレレ演奏）



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～

- 10月12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

『みんなでランチづくり パラの花の巻きずし』

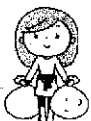
- 10月15日(木) 11:00～13:00
※11時45分から見学と会食の参加も受付ます
持ち物：エプロン 定員 事前申込7名
参加費：600円（材料費含む）
事前申込：090-1057-4939（山野）



第39回おむすびカルチャー 会場&ZOOM

「こんまい流お部屋の片づけ術」

- 10月26日(月) 14:00～15:30
講師：岡崎奈美さん ※詳細はチラシをご覧ください
参加費：会場参加は、300円
申込：omusubical@gmail.com
又は 090-7173-6425（近藤）
（会場かオンライン参加をお伝え下さい）



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

おむすびアフタヌーンコンサート ♪アルパ(ラテンハーブ)の演奏会♪

- 10月3日(土) 14:00～15:00

出演：浜根美樹さん

曲目：カプリ島、アマポーラ、テネシーワルツ 他
瀬戸の花嫁、知床旅情などお馴染みの曲を数曲
皆さんと一緒に唄います

参加費：300円 定員：30人

事前申込：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～

- 10月13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、見学者も、どなたでもお待ちしています
参加費：200円（飲み物代含む）



手作り&おしゃべりサロン

- 10月6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

連絡先（川尻）090-4702-6507

おむすびサロン～手作り、脳活、おしゃべり

- 10月27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。
参加費 いずれも200円（お茶代、会場費など）
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

