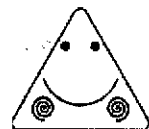




11月おむすびハウス予定表

2026年11月

～人と人をつむすぶ地域の居場所～



おむすびハウス三郷

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	(音ライン) ※シニアのためのポイトレ 10:45～11:45 (レンタル) 14:30～16:30 (レンタル2F) 16:00～17:00				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	
8	9	10	11	12	13	14
	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) 9:00～12:00		(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	
15	16	17	18	19	20	21
	(レンタル) 14:30～16:30 (レンタル2F) 16:00～17:00			心のエクササイズ 「杏林大学岡村ゼミ生とマインドフルネスサロンで交流を」 会場：杏林大 15:00～16:30	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
22	23	24	25	26	27	28
		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	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	(レンタル) 11:00～15:00
29	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事前にお申し込み下さい

★(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ひます

※ 11/2「音ライン」連絡先：メール otolinx@gmail.com 090-7173-6425 (近藤)



おむすびハウス 11 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～

●11月9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)



心のエクササイズ 杏林大学岡村ゼミ生と

『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お話やゲームなどに
集中して心をリフレッシュしましょう。

●11月19日(木) 12月17日(木)

15:00～16:30 (14:45 受付開始)

●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 ※かかとの低い靴でお越し下さい

事前申込 0422-42-6558

090-1057-4939 (山野)



おむすびサロン

●11月24日(火) 13:30～15:30

「手作り」と「脳活」の2つのグループで活動して
います 手作りは、それぞれが作りたいものを持ち
寄り、互いに教え合ったり、お家で完成させた作品
を見せ合ったりしておしゃべりを楽しんだりして、
ゆっくり、過ごしています

「脳活」は、かるたやトランプ、数独、パズルなど
皆さんで行って、楽しんでいきます

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、会場費など)

事前申込: 手作りは (川尻) 090-4702-6507

脳活は (土屋) 46-2163



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

おむすびオープンカフェ(毎月第2火曜日)

●11月10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)



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～

●11月26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)



クリスマス・コンサート♪ 予定

～コントラバスとピアノの演奏会

●12月5日(土) 13:30～14:30

演奏 本間園子さん(コントラバス)

諸隈まりさん(ピアノ)

参加費 300円

★事前申込 下記おむすびまで

※詳細は、12月の予定表でお知らせします♪



アクセス バス停下連雀より徒歩3分

