



10月おむすびハウス予定表



2022年 10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	(友遊会) 9:30~12:00	(タどきオレンジカフェ) 主催:みたか認知症家族支援の会) 18:30~20:00		(男性介護者交流会 三鷹市社会福祉協議会主催) 13:00~15:00	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	
9	10	11	12	13	14	15
	(友遊会) 9:30~12:00	お部屋でサロン 「誤嚥性肺炎予防のお話と健口体操」 13:30~15:30 (リトミックの会) 10:00~11:30		「杏林大生と心のエクササイズ」 14:30~16:00	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	ミニ音楽会 ～季節の歌を楽しみましょう♪～ 13:30~15:30
16	17	18	19	20	21	22
	Zoom講座 10:00~11:30	絵本と親子遊びの会 10:00~11:30			脳トレ健康麻雀教室A 10:00~12:00	おむすび5周年記念フェスタ 13:00~16:00
23	24	25	26	27	28	29
	(友遊会) 9:30~12:00	おむすびサロン ～手作り、おしゃべりなど～ 13:30~15:30		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	
30	31					

第17回おむすびカル「ダイナミキさんのポイント&やさしいジャズ講座～ミニライブ付」
元気プラザ会場
10:00~11:30

★プログラム参加ご希望の方は、コロナ禍で定員がありますので事前にお申込み下さい。
★新型コロナウイルス感染状況でお休みする場合がありますので、ご確認よろしくお願ひします。
★(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、不織布マスク着用、手洗い、手指消毒、検温のご協力お願ひします下さい。

おむすび5周年記念フェスタのお誘い

- 10月22日(土)13:00~16:00
※雨天の場合は、翌日23日(日)に順延
場所 おむすびハウスの庭先
内容 フリーマーケット(手作り品、市内農家さんのお花、お野菜、クッキーやケーキ、小物雑貨 コカリナ、クラリネット&ピアノの演奏や 懐かしい青春の歌など)ゲームコーナー その他
※初めての方もお気軽にお立ちより下さい。

～人と人を結ぶ居場所～ おむすびハウス 10月イベント

Zoom & 元気創造プラザ 4階ホール

第17回おむすびカルチャー

「健康ポイトレ&やさしいジャズボーカル講座
～ダイナのミニライブ付き～」

コロナであまり話をせず、声が出しにくくなっていますか？ポイトレとジャズシンガーのミニライブを楽しみましょう

●10月30日(日) 10:00～11:30

講師 ダイナ・ミキさん

事前申込 omucal@yahoo.co.jp (田崎)
090-7173-6425

お部屋でサロン

●10月11日(火) 13:30～15:30

お話「健口体操でお口の機能アップ！
窒息や誤嚥性肺炎予防法」のお話

講師 三鷹市健康総合保健センター 健康推進課
歯科衛生士 佐藤めぐみさん

★他に木部さんの懐かしい紙芝居
包括支援センターの方からの情報などあります
参加費 200円 ★申込 下記おむすびまで

ミニ音楽会

～季節の曲を楽しみましょう♪♪～

●10月15日(土) 13:30～15:30

ピアノ伴奏 徳田玲子さん ギター大久保隆さん

参加費 300円 持ち物 水分

事前申込 下記おむすびハウスまで

「杏林大生と心のエクササイズ(体操)」

●10月13日(木) 14:30～16:00

色々なレクリエーションをしながら心の健康づくりをしていきます。

指導 杏林大学 岡村裕先生とゼミ生の皆さん

参加費 300円 定員 10名くらい

申込 0422-42-6558 (山野)

おむすび子育てサロン ～赤ちゃんも

絵本と親子遊びの会 大歓迎です～



●10/18(火) 10:00～11:30

指導 大山恵子さん 参加者 8組くらい

内容 絵本の読み聞かせ わらべ歌 工作など

参加費 200円

事前申込 下記おむすびハウスまで

ZOOM 講座

～オンラインの基礎を親切にお教えします～

●10月17日(月) 10:00～11:30

講師 おむすび運営委員(近藤 田崎 池田 他)

事前申込 omucal@yahoo.co.jp 定員 4、5名くらい
または 050-5375-2970 (池田)

参加費 300円 (※スマホ相談可)

おむすびサロン～手作り、脳活、おしゃべり等～

●10月25日(火) 13:30～15:30

各自作りたいたいも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。お気軽にお立ち寄りください

参加費 200円 事前申込 おむすびハウスまで

リフレッシュ体操 座位でのストレッチや有酸素運動等

●毎週金曜日 13:30～14:45

指導 鈴木明美さん(元体育教師 健康運動指導士)

参加費 300円 ★下記おむすびハウスまで

連絡先 おむすび倶楽部友の会

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.sakura.ne.jp/

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

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～

●10月27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)

アクセス バス停下連雀より3分

