



# 1月おむすびハウス予定表



2024年1月

～人と人をつむすぶ地域の居場所～

| 日         | 月   | 火   | 水                     | 木  | 金  | 土                                     |
|-----------|---|---|-----------------------|--|--|---------------------------------------|
|           | 1   | 2   | 3                     | 4  | 5  | 6                                     |
|           |   |   |                       |  |  |                                       |
| <b>7</b>  | <b>8</b>  | <b>9</b>  | <b>10</b>             | <b>11</b>  | <b>12</b>  | <b>13</b>                             |
|           | スマホ・パソコン相談会<br>9:30～10:45                       | おむすびオープンカフェ<br>新春お琴の演奏も楽しめます♪<br>13:00～16:00<br><br>(友遊会)<br>9:30～12:00 | (向日葵会)<br>14:00～16:00 | 心のエクササイズ<br>「園芸療法と気軽にできる花壇活動紹介」<br>花と緑のまち三鷹創造協会<br>皆川優子さん<br>13:30～15:00 | 脳トレ健康麻雀教室B<br>10:00～12:00<br><br>リフレッシュ体操<br>13:30～14:45 |                                       |
| <b>14</b> | <b>15</b>                                       | <b>16</b>   | <b>17</b>             | <b>18</b>  | <b>19</b>  | <b>20</b>                             |
|           |   |   |                       | (向日葵会)<br>14:00～16:00  | 脳トレ健康麻雀教室A<br>10:00～12:00<br><br>リフレッシュ体操<br>13:30～14:45 | ミニ音楽会<br>季節の歌を楽しみましょう♪<br>13:30～15:30 |
| <b>21</b> | <b>22</b>                                       | <b>23</b>   | <b>24</b>             | <b>25</b>  | <b>26</b>  | <b>27</b>                             |
|           |   | おむすびサロン<br>～手作り、脳活、おしゃべり<br>13:30～15:30<br><br>(友遊会)<br>9:30～12:00      | (向日葵会)<br>14:00～16:00 | フラワーデザインを楽しむ会<br>13:30～15:30   | 脳トレ健康麻雀教室B<br>10:00～12:00<br><br>リフレッシュ体操<br>13:30～14:45 |                                       |
| <b>28</b> | <b>29</b>                                       | <b>30</b>   | <b>31</b>             |  |  |                                       |
|           | 第27回おむカル<br>「講談を楽しもう」<br>一龍斎貞窓さん<br>14:00～15:30 |   | (向日葵会)<br>14:00～16:00 |  |  |                                       |

◇◇2024年も、どうぞ、よろしくお願いいたします◇◇

★★**お知らせ** 2024年から、おむすびハウスの運営団体名を「おむすび倶楽部友の会」から「おむすびハウス三鷹」に名称変更させていただきます。

★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

★感染症などの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いいたします

★おむすびハウス来所の方は、引き続き不織布マスク着用、手指消毒のご協力をお願いします

★★**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団体や自主グループ活動です

# ～人と人を結ぶ居場所～ おむすびハウス 1月イベント

## 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～

- 1月8日(月) 9:30～10:45  
(※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 050-5375-2970(池田)

## 心のエクササイズ

「園芸療法と気軽にできる花壇活動紹介」(体験あり)



- 1月11日(木) 13:30～15:00
- 講師 花と緑のまち三鷹創造協会 皆川優子さん
- 参加費: 500円(材料費込み)
- 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)

## 第27回おむすびカルチャー

「新春、講談を楽しもう」 ZOOM&おむすび  
● 1月29日(月) 14:00～15:30  
講談をお聴きしたり、皆さんで、読み合わせをしたり講談の楽しみ方のお話を伺ったりします。

- 出演 一龍斎貞窓さん
- 参加費: 会場参加は、300円
- 申込 omucal@yahoo.co.jp (田崎)  
又は 090-7173-6425



## おむすびオープンカフェ

～お茶を飲みに来てください。～



- 1月9日(火) 13:00～16:00  
(好きなお時間にご自由にお越しください)
- 2024年のスタートに山内圭子さんにお琴の演奏もして頂きます。
- 抹茶もご用意してお待ちしています
- 見学の方も大歓迎です
- 参加費: 100円(飲み物代は無料)



## ♪ミニ音楽会♪

～皆さんで季節の歌や懐かしい歌、思い出の歌などを歌って楽しみましょう♪～

- 1月20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 上履き
- 事前申込 下記おむすびハウスまで

## おむすびサロン～手作り、脳活、おしゃべり等

- 1月23日(火) 13:30～15:30
- 各自作り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、かるた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。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 事前申込 おむすびハウスまで

## 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～

- 1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)

## リフレッシュ体操 参加者募集中

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 皆さんで楽しく行っています。体操後はティータイムでおしゃべりもしています

- 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 持ち物 水分 上履き
- ★下記おむすびハウスまで

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.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

アクセス バス停下連雀より3分

