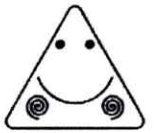




2月おむすびハウス予定表

2024年2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 主催：三鷹市社 会福祉協議会 配色サービス 試食会) 13:00～15:00	脳トレ健康 麻雀A 10:00～12:00 リフレッシュ 体操 13:30～14:45	
4	5	6	7	8	9	10
		(タどきオレ ンジカフェ 主催：三鷹認知 症家族の会) 18:30～20:00	そば打ち 体験会 10:00～13:00	(向日葵会) 14:00～16:00	脳トレ健康 麻雀B 10:00～12:00 リフレッシュ 体操 13:30～14:45	
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 お好きな時間 にお越し下さい 13:00～16:00 (友遊会) 9:30～12:00	(向日葵会) 14:00～16:00	心のエクササ イズ 講演会 「マインドフ ルエイジング」 杏林大学教授 岡村裕先生 13:30～15:00	脳トレ健康 麻雀A 10:00～12:00 リフレッシュ 体操 13:30～14:45	ミニ音楽会 ～季節の愛唱 歌などを楽し みましょう♪ ～ 13:30～15:30
18	19	20	21	22	23	24
			(向日葵会) 14:00～16:00	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 13:30～14:45	
25	26	27	28	29		
		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		(向日葵会) 14:00～16:00		

★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。

★(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、感染症対策で不織布マスク着用、手指消毒など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。

◆◆タどきオレンジカフェは(高齢者、認知症介護でお困りな方、何でも相談できます)

連絡先 みたか・認知症家族支援の会 080-6627-3551 (石村) 毎月第1火曜 18:30～20:00

◆◆男性介護者交流会 2/1 13時～主催：三鷹市社会福祉協議会「家事が少～し楽になる！～配色サービス試食会～」

連絡先：79-3505 (三鷹市社協 在宅サービス係)

～人と人を結ぶ居場所～ おむすびハウス 2月イベント

そば打ち体験会

講師の方々が信州佐久で収穫したそば粉を使って、皆さんでそば打ちをして、ご自身で打ったおそばを試食します。

●2月7日(水) 10:00～13:00

定員: 10名

講師 高見金太郎さん 他

参加費: 1000円 持ち物: エプロン

申込 下記おむすびまで



おむすびオープンカフェ



～ほっと一息つきませんか!～

●2月13日(火) 13:00～16:00

(好きなお時間にご自由にお越しください)

コーヒー、お茶などを飲みながら、ゆっくりくつろいだり、おしゃべりしたり、ご希望があれば囲碁、将棋などもできます。気軽にお立ち寄り頂ければと思っています。見学の方、初めての方大歓迎です
参加費: 100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～

●2月12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 ～今ここを生きていく～

講演会『マインドフルエイジング』

講師: 杏林大学教授 岡村裕先生

●2月15日(木) 15:00～16:30

●会場 おむすびハウス

事前申込 0422-42-6558

090-1057-4939 (山野)



♪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♪～

●2月17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

●2月27日(火) 13:30～15:30

各自作りたいた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

リフレッシュ体操

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(健康運動指導士 元体育教師)

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

アクセス バス停下連雀より3分

