



3月おむすびハウス予定表

2024年3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 |
| | | | | | 脳トレ健康 麻雀A 10:00~12:00 リフレッシュ 体操 13:30~14:45 | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | | (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 | | (向日美会) 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 | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | 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 に越し下さい 13:00~16:00 (友遊会) 9:30~12:00 | | 心のエクサ サイズ 三鷹市福祉 Labo どんぐり山 見学会 13:00~15:30 (向日美会) 14:00~16:00 | 脳トレ健康 麻雀A 10:00~12:00 リフレッシュ 体操 13:30~14:45 | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | | | | (向日美会) 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 | 歌声サロン ～季節の愛唱 歌などを楽し みましょう♪ ～ 13:30~15:30 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 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 | (向日美会) 14:00~16:00 | フラワーデ ザインを楽しむ 会 13:30~15:30 | | |
| 31 | | | | | | |

★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の方、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

～人と人を結ぶ居場所～ おむすびハウス3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困りごとを親切に個別対応でお教えします～
●3月11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 050-5375-2970(池田)



おむすびオープンカフェ
～ほっと一息つきませんか!～
●3月12日(火) 13:00~16:00
(お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。気軽に立ち寄り頂ければと願っています。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)



心のエクササイズ
～三鷹市福祉 Labo どんぐり山見学会～
昨年12月、大沢4丁目にオープンした在宅医家、介護の推進施設施設の元学芸員米倉さんから健康ミニ講座のお話を伺います
●3月14日(木) 13:00~15:30
集合12時50分まで三鷹市公会堂前(どんぐり山の送迎車を利用します)
事前申込 0422-42-6558 ※参加費無料
090-1057-4939(山野)

♪歌声カフェ♪
～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♪～
●3月23日(土) 13:30~15:30
ピアノ伴奏 藤田玲子さん 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

★サタデーカフェと朗読会のお誘い
●4月6日(土) 13:30~16:00 参加費100円
(朗読会の時間 14:00~14:40) ※飲み物代含む
朗読 高田保子さん お話「夜桜」宮本輝作
サタデーカフェは、どなたでもお好きな時間にお茶を飲みに来てください。朗読会にご参加の方は下記おむすびまで事前にご連絡をお願いします

おむすびサロン～手作り、脳活、おしゃべり等
●3月26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

リフレッシュ体操 メンバー募集中!
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(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 おむすびハウス三鷹
住所 二鷹中下連雀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

★ボランティア、サポートメンバー募集中★
おむすびハウスの年数回の土曜日午後のカフェ、イベント等をお手伝いして下さる方を募集しています。市民活動や地域の居場所づくりに興味のある方、おしゃべりするの好きな方、是非、一緒に活動してみませんか。お気軽にご連絡下さい。よろしくお願ひします。

アクセス バス停下連雀より3分

