

テンミリオンハウス月見路だより
月刊 つきみじ

自力通所が可能で、身の回りのことが自分で出来る
市内在住の65歳以上の方優先の施設です。

2025年 152号

4 月号

編集・発行

テンミリオンハウス月見路
(運営団体：グループ撫子)

〒180-0001

武蔵野市吉祥寺北町 1-11-7

TEL・FAX 0422-20-8398

利用登録カード記入のお願い



4月1日より令和7年度になります。
改めて利用登録カードの記入が必要です。
皆様、お早めにご記入いただけますようお願いいたします。

★ **4月から、月見路で
福祉ネイルを始めます** ★

- ・ 毎月第2火曜日 4/8(火) スタート
- ・ 13:30～/14:00～/14:30～/15:00～
各30分位

- ① ハンドトリートメント&爪磨き
 - ② ハンドトリートメント&カラー
- *ご希望の方には簡単に爪を整えます。

・ **料金は各1,000円**

肌や爪に負担の少ない、無香料の
オイルと水性ネイルを使用しています。

お申込み・お問い合わせはスタッフまで

月見路おとな倶楽部

～吉祥寺東町担当の民生委員さんとの交流会～

お住いのエリアを担当している民生委員さんと、
お茶を飲みながら気軽におしゃべりしませんか？

日 時：4月3日(木) 13時～14時

参加費：100円(お茶とお菓子つき)

定 員：10名

▶申し込みは、電話またはスタッフまで

ランチのキャンセルは前日までに

4月1日より、当日キャンセルは、キャンセル料
700円を申し受けます。皆様のご理解のほど、
よろしくお願いいたします。



ご存じですか? 「つきみじ」ポスト

月刊「つきみじ」は、前月の中旬ごろ翌月分を発行し
ます。月見路の道路沿いに「つきみじ」ポストを設置
しています。24時間いつでもお取りいただけます。



談話スペース

13時～16時

ゴールデンウィークの休所

4月27日(日)～5月6日(火)

ビデオ体操体験

4月12日(土)、26日(土)
11:30～12:20(定員 6名)

椅子に座ってできる簡単
な体操です。ご希望の方
は、お電話、または
スタッフまで



おもちゃ病院受付

(電話で予約をお願いします)

4月19日(土)

13:30～15:00



*修理は無料ですが、部品代
がかかることがあります。

テンミリオンハウス 月見路

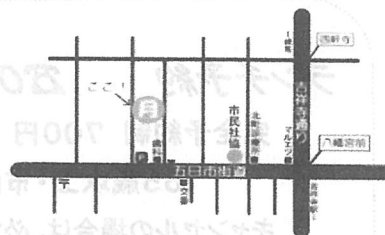
利用時間：月～土午前 10 時～午後 4 時
(日曜・祝日を除く)

Tel/Fax : 0422-20-8398

* ランチ・講座・体操は予約制となっています。

* お越しの際はマスク着用の上、室内履き、水筒をお持ちください。

* 体調に不安のある場合はご利用をお控えください。



月刊つきみじを地域の皆様のポストにお届けしているのは、デイセンター山びこの方々です。
掲載のイラスト・写真・文章の無断転載を禁じます。

4月の昼食メニューと講座

テンミリオンハウス月見路

都合により変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
メニュー	1 ハンバーグ	2 鶏とさつまいもの トマト煮	3 天ぷら	4 サンドイッチ	5
午前講座	体操A 10:30～11:20	体操A 10:30～11:20	体操C 10:30～11:20 月見路おとな倶楽部 13:00～14:00 編み物① 13:30～15:00	体操C 10:30～11:20	体操C 10:30～11:20
午後講座		囲碁（中級） 13:00～15:00		歌の会① 13:30～14:30	体操B 13:30～14:20
7 蒸し鶏	8 レンコン肉詰め 豆鼓ソース	9 コロッケ	10 鶏の黄金焼き	11 魚の煮付け	12
体操A 10:30～11:20	体操C 10:30～11:20 福祉ネイル 13:30～15:30 体操B 13:30～14:20	体操A 10:30～11:20 紙芝居 13:30～14:30	体操C 10:30～11:20 手芸（自習） 13:30～15:00	体操C 10:30～11:20 体操B 13:30～14:20	体操C 10:30～11:20 体操体験 11:30～12:20 体操B 13:30～14:20
14 海老チリ ふんわり卵添え	15 挽き肉入り はんぺんフライ	16 トマトシチュー	17 ビビンバ丼	18 肉じゃが	19
体操A 10:30～11:20 絵手紙① 13:30～15:00	体操A 10:30～11:20 体操B 13:30～14:20	体操A 10:30～11:20 囲碁（初級） 13:30～15:00	体操C 10:30～11:20 編み物② 13:30～15:00	体操C 10:30～11:20 歌の会② 13:30～14:30	体操C 10:30～11:20 おもちゃ病院 13:30～15:00 体操B 13:30～14:20
21 魚のホイル焼き	22 海老カレー	23 鶏のクリーム ソース	24 麻婆豆腐	25 変わり春巻き	26
体操A 10:30～11:20 絵手紙② 13:30～15:00	体操A 10:30～11:20 体操B 13:30～14:20	体操A 10:30～11:20 書道 13:30～15:00	体操C 10:30～11:20 おりがみ① 13:30～14:30	体操C 10:30～11:20 体操B 13:30～14:20	体操C 10:30～11:20 体操体験 11:30～12:20 体操B 13:30～14:20
28	29	30	講座参加費 300円 別途材料費がかかる場合があります。 食材の都合により、献立が変更になることがあります。 ご了承ください。		
ゴールデンウィーク休所 4/27(日)～5/6(火)					

ランチ予約 ☎0422-20-8398

完全予約制 700円 12:00～13:00

（65歳以上・市内の方優先）

キャンセルの場合は、必ずご連絡ください。

定員を超えた場合は、お断りすることがあります。

※4月より、ランチの当日キャンセルは実費（700円）をいただきます。

皆様のご理解をどうぞよろしくお願いいたします。

ビデオ体操（予約制）

体操A／月・火・水 午前10:30～11:20
体操B／火・水・金・土 午後13:30～14:20
（水・金の講座の開催されない日）
体操C／木・金・土 午前10:30～11:20

ビデオ体操体験会（定員6名）

4/12(土)、4/26(土)午前11:30～12:20
ご希望の方はお問合せ下さい。

飲食物のお持ち帰りはお控えください。

施設で提供している物以外の飲食はお控えください。

（個人用の水筒は除く）