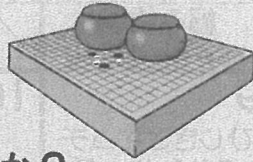


月刊 つきみじ

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。

5 月号

囲碁イベント



～囲碁を通して

お仲間をつくりませんか？～

囲碁のお好きな方が集まる交流会です。
初級者から上級者まで対局も楽しめます。
初参加の方も大歓迎です。

日 時：5月29日(水)
10:30～16:00

参加費：1000円

(ランチ、コーヒー、手作りケーキ付)

定 員：15名(先着順、要申し込み)

▶お申込み、お問い合わせは、お電話またはスタッフまで

AED 講習会



AED の使い方を一緒に学びませんか？
ご近隣の、どなたでも参加できます。

日 時：6月13日(木)
13:30～15:00

定 員：10名

講 師：武蔵野消防署の方

参加費：無料

▶お申し込みはお電話、またはスタッフまで

談話スペース

13時～16時

ご友人とおしゃべりしたい時
ゆっくりお過ごしいただけます



ビデオ体操体験会

5月11日(土)、25日(土)
11:30～12:20

(定員6名)

椅子に座って出来る簡単な体操です。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)

5月18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。
*当日はおもちゃの預かりのみ。
(返却日は、ドクターと相談して決まります。)

おもちゃ病院開催日に都合がつかない方のために、修理するおもちゃを事前に預かります。

5/13(月)～17(金)
10:00～16:00

(注)貴重なものや大型の物は当日持参してください。

テンミリオンハウス 月見路

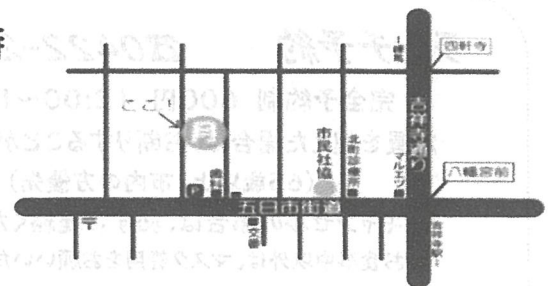
利用時間：月～土 午前10時～午後4時
(日曜祝日を除く)

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。



5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 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 講座参加費 300円 別途材料費がかかる場合があります。 | | 1 いり鶏 体操A 10:30~11:20 囲碁(中級) 13:00~15:00 | 2 たけのこご飯 体操C 10:30~11:20 編み物① 13:30~15:00 | 3 憲法記念日 | 4 みどりの日 | | |
| | | 6 振替休日 | 7 魚の野菜あんかけ 体操A 10:30~11:20 体操B 13:30~14:20 | 8 クリームシチュー 体操A 10:30~11:20 紙芝居 13:30~14:30 | 9 ひじきとキムチのハンバーグ 体操C 10:30~11:20 手芸自習 13:30~15:00 | 10 北京春巻 体操C 10:30~11:20 体操B 13:30~14:20 | 11 体操C 10:30~11:20 体操体験 11:30~12:20 体操B 13:30~14:20 |
| | | 13 煮込みハンバーグ 体操A 10:30~11:20 絵手紙② 13:30~15:00 | 14 ピザとスープ 体操A 10:30~11:20 体操B 13:30~14:20 | 15 カレーライス 体操A 10:30~11:20 囲碁(初級) 13:30~15:00 | 16 ビビンバ丼 体操C 10:30~11:20 編み物② 13:30~15:00 | 17 ごまそば 体操C 10:30~11:20 歌の会① 13:30~14:30 | 18 体操C 10:30~11:20 おもちゃ病院 13:30~15:00 体操B 13:30~14:20 |
| 20 魚のおろし煮 体操A 10:30~11:20 絵手紙③ 13:30~15:00 | 21 鶏のクリームソース 体操A 10:30~11:20 体操B 13:30~14:20 | 22 天ぷら 体操A 10:30~11:20 書道 13:30~15:00 | 23 豆鼓鶏 体操C 10:30~11:20 おりがみ① 13:30~14:30 | 24 肉じゃが 体操C 10:30~11:20 体操B 13:30~14:20 | 25 体操C 10:30~11:20 体操体験 11:30~12:20 体操B 13:30~14:20 | | |
| 27 海老チリ ふわ玉子とじ 体操A 10:30~11:20 俳句 13:30~15:00 | 28 ガバオライス 体操A 10:30~11:20 体操B 13:30~14:20 | 29 囲碁イベント | 30 ピザとスープ 体操C 10:30~11:20 | 31 黒酢豚 体操C 10:30~11:20 歌の会② 13:30~14:30 | メニュー 午前講座 午後講座 | | |

ランチ予約 ☎0422-20-8398

完全予約制 600円 12:00~13:00
定員を超えた場合は、お断りすることがあります。
(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。
お食事中以外は、マスク着用をお願いいたします。
ランチをご希望の方は、4/15(月)から4/19(金)までにご連絡ください。追って日にちをお知らせします。

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)

5/11(土)、5/25(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)