

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 154号

6 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

朗読会

6月11日(水)14時30分～15時

*会場費:100円 *上履き持参

「オツベルと象」

作:宮沢 賢治

らく よしのり

朗読: 略 吉徳



▶申し込みは、電話またはスタッフまで

暑熱順化(しょねつじゅんか)しましょう

本格的に暑くなる前に、適度に汗をかいて、
暑さに体を慣れさせましょう。

ハンド&フット ネイルケア

日時:6月10日(火) 13:20～ 各40分(予約制)

料金:1回 1000円 *カラー施術は+300円

▶詳しくはお電話またはスタッフまでおたずねください。

「おしゃべりタイム」

講座も体操もない日の午後、皆様にゆっ
たりおしゃべりしていただける時間です。
どうぞお気軽にご利用ください



イベント の予告

月見路おとな倶楽部

7月11日(金) 12:00～14:00

「フレイル予防と脳を活性化する食事」

地域のイベント

北町さわやかまつり

6月28日(土)

談話スペース

13:00～16:00

読書やおしゃべりなど、地域の方
もご自由に、
ゆっくりお過ごし
ください。



ビデオ体操体験

6月14日(土)、28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)

6月21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

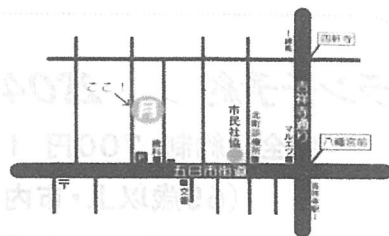
利用時間: 月～土午前 10 時～午後 4 時
(日曜・祝日を除く)

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。

6月の昼食メニューと講座 テンミリオンハウス月見路

月	火	水	木	金	土
2 煎豆腐 体操A 10:30～11:20 おしゃべりタイム 13:00～16:00	3 親子丼 体操A 10:30～11:20	4 鯖の味噌煮 体操A 10:30～11:20 囲碁（中級） 13:00～15:00	5 鶏の甘酢あんかけ 体操C 10:30～11:20 編み物① 13:30～15:00	6 じゃこ入り コロッケ 体操C 10:30～11:20 歌の会① 13:30～14:30	7 体操C 10:30～11:20 体操B 13:30～14:20
9 オムライス 体操A 10:30～11:20 絵手紙② 13:30～15:00	10 ピーマンの肉詰め 体操A 10:30～11:20 ネイルケア 13:20～15:40 体操B 13:30～14:20	11 カレー味噌おでん 体操A 10:30～11:20 紙芝居 13:30～14:30 朗読会 14:30～15:00	12 ポークの ストロガノフ風 体操C 10:30～11:20 手芸（自習） 13:30～15:00	13 韓国風焼肉 （プルコギ） 体操C 10:30～11:20 体操B 13:30～14:20	14 体操C 10:30～11:20 体操体験 11:30～12:20 体操B 13:30～14:20
16 腰果鶏丁 体操A 10:30～11:20 絵手紙③ 13:30～15:00	17 和風 ガパオライス 体操A 10:30～11:20 体操B 13:30～14:20	18 豚の生姜焼き 体操A 10:30～11:20 囲碁（初級） 13:30～15:00	19 サンドウィッチ 体操C 10:30～11:20 編み物② 13:30～15:00	20 コロッケ 体操C 10:30～11:20 歌の会② 13:30～14:30	21 体操C 10:30～11:20 おもちゃ病院 13:30～15:00 体操B 13:30～14:20
23 ばら寿司 体操A 10:30～11:20 俳句 13:30～15:00	24 鶏のチリソース 炒め 体操A 10:30～11:20 体操B 13:30～14:20	25 煮込み ハンバーグ 体操A 10:30～11:20 書道 13:30～15:00	26 牛肉と青菜炒め 体操C 10:30～11:20 おしゃべりタイム 13:00～16:00	27 ドライカレー 体操C 10:30～11:20 体操B 13:30～14:20	28 体操C 10:30～11:20 体操体験 11:30～12:20 体操B 13:30～14:20
30 魚の南蛮漬け 体操A 10:30～11:20 おしゃべりタイム 13:00～16:00	◎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。				

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。

※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）

6/14(土)、6/28(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）