

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 155号

7 月号

編集・発行

テンミリオンハウス月見路
(運営団体：グループ無子)

〒180-0001

武蔵野市吉祥寺北町 1-11-7

TEL・FAX 0422-20-8398

月見路おとな倶楽部

夏の元気を応援♪ フレイル予防と脳を活性化する食事

日 時：7月11日(金) ランチ 12:00～
講 座 13:00～14:00

参加費：800円(ランチ代・資料代)

講 師：江原 批佐子 先生

(高齢者食事学研究会栄養士)



▶お申し込みはお電話、またはスタッフまで

「おしゃべりタイム」

午後に講座や体操のない日は、
みなでおしゃべりしませんか？
おしゃべりのきっかけに、昔の写真
などをお持ちいただくと、お話が
広がるかもしれません。

予約は不要です。お気軽
にお越しください。



ピアノミニコンサート

(無料・予約不要です)

7月7日(月) 13:00～(約20分間)

演奏：木香 次朗 さん



バイオリンミニコンサート

(無料・予約不要です)

7月22日(火) 13:00～(約20分間)

演奏：竹内 ひろみ さん

美しいバイオリンの音色で、
午後のひとときをお楽しみください♪

熱中症対策
しっかりと



ハンド＆フットネイルケア

・日時：7月8日(火) 13:10～

予約制

・料金：1回1000円、

カラー施術は+300円

▶詳細はお電話、またはスタッフまで

ビデオ体操体験

7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)

7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

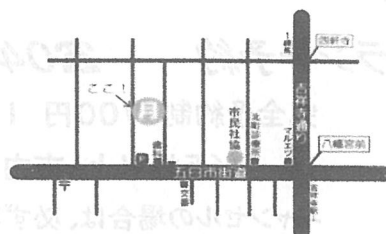
利用時間：月～土午前 10 時～午後 4 時
(日曜・祝日を除く)

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。

7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
メニュー	1 和風山椒カレー	2 魚の味噌煮	3 北京春巻	4 パンとスープ	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	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	編み物① 13:30～15:00	歌の会① 13:30～14:30	体操B 13:30～14:20
7 豚しゃぶサラダ	8 トマトシチュー	9 蒸し鶏の ネギソース	10 給食のスタミナ丼	11 魚のソテー 特製ソース	12
体操A 10:30～11:20 ミニコンサート 13:00～13:30 おしゃべりタイム 13:30～16:00	体操A 10:30～11:20 ネイルケア 13:10～15:30 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 レシピ講座 13:00～14:00	体操C 10:30～11:20 体操体験 11:30～12:20 体操B 13:30～14:20
14 青椒肉絲	15 ゴーヤとらっきょうの カレー風味チャンプルー	16 魚の香味丼	17 海老豆腐	18 ちらし寿司	19
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 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 海の日	22 ハヤシライス	23 ピリ辛肉じゃが	24 鶏つくね	25 魚の竜田揚げ	26
	体操A 10:30～11:20 ミニコンサート 13:00～13:30 体操B 13:30～14:20	体操A 10:30～11:20 体操B 13:30～14:20	体操C 10:30～11:20 おしゃべりタイム 13:00～16:00	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
28 パンとスープ	29 魚香茄子	30 冷しゃぶとろろ ソーメン	31 お好み焼き	◎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。	
体操A 10:30～11:20 俳句 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 おしゃべりタイム 13:00～16:00		

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）

7/12（土）、7/26（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）