

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 156号

8 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

月見路おとな倶楽部

「転倒予防体操&脳トレ」

日 時： 8月29日(金) 13:30～14:30

定 員： 10名

講 師： 健康づくり人材バンク 健康運動指導士

協 力： (公財)武蔵野健康づくり事業団
健康づくり支援センター

持ち物： 運動できる室内履きと服装
スポーツタオル(80cm位のもの)
水分補給用水筒

参加費： 100円 (会場費)

▶お申し込みはお電話、またはスタッフまで

ご利用の皆様へのお願い

「今日は暑すぎて外出は控えたい」「雨が
ひどくて出られそうにない」と思ったとき
は、無理せずご連絡ください。

朝連絡をいただければ、ランチの当日キャン
セル料はいただきません。



ピアノミニコンサート

8月4日(月),18(月) 13:00～ (20分間位)

演奏：木香 次朗 さん

*無料・予約不要です。楽しい音楽を聴きに、
お気軽にお越しください♪



夏休み休所のお知らせ

8月10日(日)～8月15日(金)

※16日(土)から再開所します。

ハンド&フットネイルケア

・日時： 8月6日(水) 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

8月9日(土)、23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)

8月16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

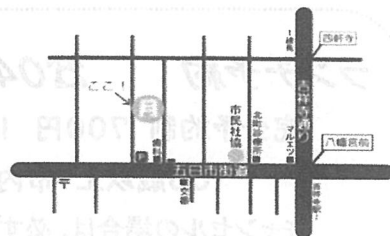
利用時間：月～土午前 10 時～午後 4 時
(日曜・祝日を除く)

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。

8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
◎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。			メニュー	1	2
			午前講座	肉団子 甘酢あんかけ 体操C 10:30～11:20	体操C 10:30～11:20
			午後講座	歌の会① 13:30～14:30	体操B 13:30～14:20
4	5	6	7	8	9
肉みそひやむぎ	夏野菜 カレーライス	魚の南蛮漬け	キムチとひじきの ハンバーグ	如意巻	
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	体操A 10:30～11:20 ネイルケア 13:10～15:50 囲碁（中級） 13:00～15:00	体操C 10:30～11:20 編み物① 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
11 山の日	12	13	14	15	16
夏休み 8/10（日）～8/15（金）					体操C 10:30～11:20 おもちゃ病院 13:30～15:00 体操B 13:30～14:20
18	19	20	21	22	23
鶏とトマトの 南蛮漬け	魚の煮付け	焼鳥丼	タコライス	白麻婆豆腐	
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 体操B 13:00～13:50	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 体操体験 11:30～12:20 体操B 13:30～14:20
25	26	27	28	29	30 休所
蓮葉飯	豚しゃぶ	信田巻	キーマカレー	豚肉となすの 炒め煮	
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	体操C 10:30～11:20 月見路おとな倶楽部 13:30～14:30	

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）

8/9（土）、8/23（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）