

テンミリオンハウス月見路だより

2025年 157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。

9 月号

ミニフチコンサート

9月1日(月) 13:15～ ***無料***

大学生になったユメノメさんが、
月見路で演奏会をしてくれます。
お楽しみに！
準備の都合上、予約をお願いします。



ピアノミニコンサート

9月29日(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♪



ハンド＆フットネイルケア (予約制)

日時：9月4日(木)、9月9日(火)
14:00～/15:00～

料金：各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

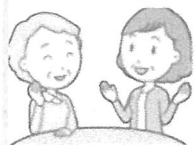
お知らせ

9月22日(月)は休所です。

イベント の予告

朗読会 「なめとこ山の熊」
10月8日(水) 14:30～15:00

談話スペース 13時～16時



お一人でも、
ご友人とでも
ゆっくり
お過ごしいた
できます。

ビデオ体操体験

9月13日(土)、27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)

9月20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

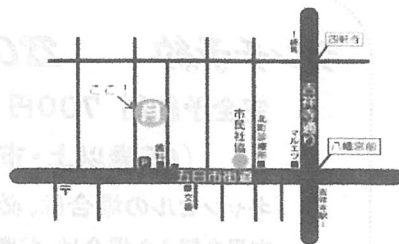
利用時間：月～土午前 10時～午後 4時
(日曜・祝日を除く)

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。

9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
1 海老豆腐 体操A 10:30～11:20 ミニブチコンサート 13:15～13:45 おしゃべりタイム 13:45～16:00	2 かき揚げ丼 体操A 10:30～11:20	3 鶏むね肉と野菜の オイスターソース炒め 体操A 10:30～11:20 囲碁（中級） 13:00～15:00	4 給食のスタミナ丼 体操C 10:30～11:20 ネイルケア 13:00～16:00 編み物① 13:30～15:00	5 ハンバーグ 体操C 10:30～11:20 歌の会① 13:30～14:30	6 体操C 10:30～11:20 体操B 13:30～14:20
8 搾菜肉絲 体操A 10:30～11:20 絵手紙② 13:30～15:00	9 カレーパン 体操A 10:30～11:20 ネイルケア 13:00～16:00 体操B 13:30～14:20	10 炊き込みご飯 体操A 10:30～11:20 紙芝居 13:30～14:30	11 黄金焼き 体操C 10:30～11:20 手芸（自習） 13:30～15:00	12 大根と豚肉の煮物 体操C 10:30～11:20 体操B 13:30～14:20	13 体操C 10:30～11:20 体操体験 11:30～12:20 体操B 13:30～14:20
15 敬老の日	16 ナスとトマトの チーズ焼き 体操A 10:30～11:20 体操B 13:30～14:20	17 いり鶏 体操A 10:30～11:20 囲碁（初級） 13:30～15:00	18 煮魚 体操C 10:30～11:20 編み物② 13:30～15:00	19 ドライカレー 体操C 10:30～11:20 歌の会② 13:30～14:30	20 体操C 10:30～11:20 おもちゃ病院 13:30～15:00 体操B 13:30～14:20
22 休所	23 秋分の日	24 花焼売 体操A 10:30～11:20 書道 13:30～15:00	25 キムチチョンゴル 体操C 10:30～11:20 おりがみ① 13:30～14:30	26 なすと豚肉の炒め煮 体操C 10:30～11:20 体操B 13:30～14:20	27 体操C 10:30～11:20 体操体験 11:30～12:20 体操B 13:30～14:20
29 冬瓜と鶏の カレー風味 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	30 鶏そぼろ二色丼 体操A 10:30～11:20 体操B 13:30～14:20	メニュー 午前講座 午後講座			◎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）

9/13(土)、9/27(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）