

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 158号

10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

10月分から

ランチ予約方法を変更します

・予約方法

ご希望の日の予約表に、ご自身で
お名前をご記入ください。

・予約期間

前月の第3木曜日～月末まで

・電話受付

電話での予約は、前月の第4木曜日～

・定員

12名(変更なし)

お席を譲っていただくようお願い
する場合もございます。
ご協力をお願いいたします。



▼申し込みは、電話またはスタッフまで



「なめとこ山の熊」

作：宮沢賢治

朗読会

朗読：駱吉徳
よしのり

10月8日(水) 14時30分～15時

*会場費：100円 *上履き持参

イベントの 予告

口腔ケア
11月27日(木)



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
だけます。

ビデオ体操体験

10月11日(土)、25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)

10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。

テンミリオンハウス 月見路

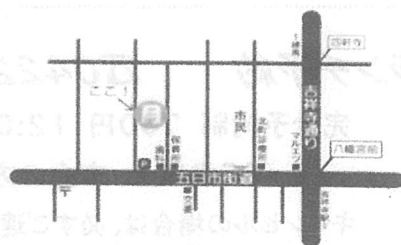
利用時間：月～土午前 10時～午後 4時
(日曜・祝日を除く)

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。

10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。		1 ホワイトシチュー	2 ピザとスープ	3 さんまの塩焼き	4 ／
		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
		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
6 蓮根肉詰め 豆鼓ソース 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	7 カレーライス 体操A 10:30～11:20 ／	8 豚肉の しょうが焼き 体操A 10:30～11:20 紙芝居 13:30～14:00	9 チキンパエリア 体操C 10:30～11:20 手芸（自習） 13:30～15:00	10 魚のホイル焼き 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 スポーツの日 ／	14 乾焼蝦仁 （海老チリ） 体操A 10:30～11:20 体操B 13:30～14:20	15 おでん 体操A 10:30～11:20 囲碁（初級） 13:30～15:00	16 鶏肉の マーメレード煮 体操C 10:30～11:20 編み物② 13:30～15:00	17 煮込みハンバーグ 体操C 10:30～11:20 歌の会② 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 ハヤシライス 体操A 10:30～11:20 絵手紙③ 13:30～15:00	21 鶏のくわ焼き 体操A 10:30～11:20 体操B 13:30～14:20	22 ビーフ ストロガノフ 体操A 10:30～11:20 書道 13:30～15:00	23 魚のワイン蒸し 体操C 10:30～11:20 おりがみ② 13:30～14:30	24 ピザとスープ 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 腰果鶏丁（鶏のカ シューナッツ炒め） 体操A 10:30～11:20 俳句 13:30～15:00	28 ガパオライス 体操A 10:30～11:20 体操B 13:30～14:20	29 豚肉とレンコンの 炒め煮 体操A 10:30～11:20 体操B 13:30～14:20	30 コロッケ 体操C 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	31 ハンバーグ 体操C 10:30～11:20 体操B 13:30～14:20	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 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）

10/11(土)、10/25(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）