

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 159号

11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

口腔ケア講座



「腸内環境とメンタルと 歯の関係」

日 時：11月27日(木)

13:30～15:00

講 師：中井川 裕孝先生

(あっぷるいーと吉祥寺歯科院長)

定 員：10名

参加費：無料

▶地域の皆様もご参加いただけます。
お申し込みは、お電話またはスタッフまで。

秋の地域イベント

北コミ文化祭

11月2日(日)

3日(月・祝)

月見路も展示で参加します。
是非遊びに来てください。

東部福祉の会

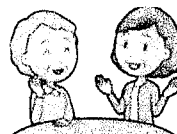
ふれあいフェス

11月9日(日)

@吉祥寺東コミュニティ
センター九浦の家

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。
飲み物とおやつもあります。
(15:30ラストオーダー)



休所のお知らせ

11月29日(土)はお休みです

ビデオ体操体験会

11月8日(土)、22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。筋力の低下が気になる方、気軽に体操を体験してみませんか？ご希望の方は、お電話、またはスタッフまでお知らせください。



おもちゃ病院受付

11月15日(土)

13:30～15:00

- *電話でご予約をお願いします。
- *修理は無料ですが、部品代がかかることがあります。
- *事前のお預かりもできます。詳しくはお問合せ下さい。

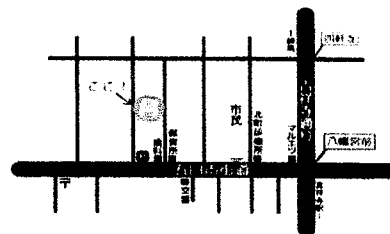


テンミリオンハウス 月見路

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。

11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
◎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。 ◎講座参加費 300円 別途材料費がかかる場合があります。				メニュー	1
				午前講座	体操C 10:30～11:20
				午後講座	体操B 13:30～14:20
3 文化の日	4 肉豆腐	5 天ぷら	6 鶏の クリームソース	7 肉じゃが	8
	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
					体操体験 11:30～12:20
		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
10 紅焼獅子頭	11 いも煮	12 厚揚げと野菜の うま煮	13 生姜味噌おでん	14 麻婆茄子	15
体操A 10:30～11:20	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
絵手紙② 13:30～15:00	ネイルケア 12:50～16:00	紙芝居 13:30～14:30	手芸（自習） 13:30～15:00	体操B 13:30～14:20	おもちゃ病院 13:30～15:00
	体操B 13:30～14:20				体操B 13:30～14:20
17 北京春巻	18 ラザニア	19 炊き込みご飯	20 煮魚	21 鶏団子汁	22
体操A 10:30～11:20	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
絵手紙③ 13:30～15:00	体操B 13:30～14:20	囲碁（初級） 13:30～15:00	編み物② 13:30～15:00	歌の会② 13:30～14:30	体操体験 11:30～12:20
					体操B 13:30～14:20
24 振替休日	25 牛肉と長芋の オイスターソース炒め	26 鶏肉の マーマレード煮	27 焼売	28 牛すじ カレーライス	29 休所
	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B 13:30～14:20	書道 13:30～15:00	口腔ケア 13:30～15:00	体操B 13:30～14:20	

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）

11/8(土)、11/22(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）