

テンミリオンハウス月見路だより

2026年 第161号

編集・発行

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。

1 月号

テンミリオンハウス月見路
(運営団体：グループ操子)

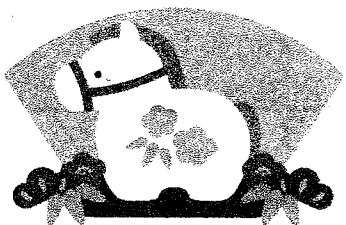
〒180-0001

武蔵野市吉祥寺北町 1-11-7

TEL・FAX 0422-20-8398

2026年も
よろしく
お願いいたします

新しい年も、地域の皆様が気軽に
立ち寄れる、楽しい通いの場とな
りますよう努力してまいります。
何卒よろしくお願いいたします。



休み明けの
一月七日(水)は
来所された皆様に
ふるまいをさせて
いただきます

一月より、
甘酒始めます。

甘酒

イベントの予告

朗読会 2月2日(月) 14:00~

ししおど
「鹿踊りのはじまり」

作：宮沢賢治 朗読：らくよしのり 駱吉徳

談話スペース
13時~16時

飲み物とおやつもあります。
(15:30ラストオーダー)



休所お知らせ

1月31日(土)は
お休みです。

ビデオ体操体験会

1月10日(土)、24日(土)
11:30~12:20(定員 6名)

椅子に座ってできる体操です。
筋力の低下が気になる方、
気軽に体験してみませんか？



おもちゃ病院受付

1月17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。
*詳しくはお問合せ下さい。

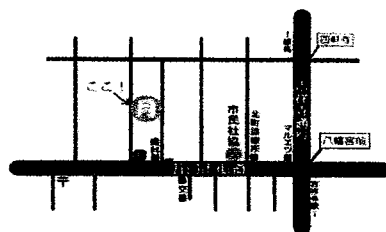


テンミリオンハウス 月見路

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。

1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。			1	2	3
			冬休み 12/27(土)～1/6(火)		
5	6	7	8	9	10
冬休み 12/27(土)～1/6(火)			鶏と七草がゆ 体操A 10:30～11:20 囲碁(中級) 13:00～15:00	ミートボールの トマト煮 体操C 10:30～11:20 手芸(自習) 13:30～15:00	エビチリ ふんわり玉子添え 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
12 成人の日	13	14	15	16	17
	豆乳グラタン 体操A 10:30～11:20 ネイルケア 12:50～16:00 体操B 13:30～14:20	トマトチキン カレー 体操A 10:30～11:20 紙芝居 13:30～14:30	鶏肉の黄金焼き 体操C 10:30～11:20 編み物② 13:30～15:00	魚の煮付け 体操C 10:30～11:20 歌の会① 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
19	20	21	22	23	24
中華丼 体操A 10:30～11:20 絵手紙③ 13:30～15:00	おでん 体操A 10:30～11:20 体操B 13:30～14:20	中華おこわ 体操A 10:30～11:20 囲碁(初級) 13:30～15:00	信田巻 体操C 10:30～11:20 おりがみ① 13:30～14:30	コロッケ 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
26	27	28	29	30	31 休所
腰果鶏丁 体操A 10:30～11:20 俳句 13:30～15:00	鶏団子汁 体操A 10:30～11:20 体操B 13:30～14:20	魚のワイン蒸し 体操A 10:30～11:20 書道 13:30～15:00	煮込みハンバーグ 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	豚肉の しょうが焼き 体操C 10:30～11:20 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)

1/10(土)、1/24(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)