

月刊 つきみじ

3 月号

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 春の作品展

3月9日(月)～19日(木) 13時～16時

展示作品：編み物・絵手紙・おりがみ
書道・俳句・手芸

月見路で行っている講座の参加者の作品を
展示します。どなたでもご観覧いただけます。
お気軽にお立ち寄りください。



クオーツオフォン演奏会

水晶のできた楽器のクリアな音色で、
癒しの時間を楽しみましょう

日時：3月2日(月) 13:00～
(約20分～30分間)

演奏：郷 あやかさん

定員：8名

参加費：無料

▶お申し込みはお電話、またはスタッフまで

吉祥寺北町民生委員さんとの交流会

日時：3月26日(木) 12時～

参加費：800円(ランチ&おやつ付き)

ミニフキコンサート

(無料)

3月30日(月) 13:15～

大学生の“ユメノメ”さんが、クラリネットやヴァイオリンなど
を持って月見路にやってきます。お楽しみに！
準備の都合上、ご予約をお願いします。



ビデオ体操体験会

3月14日(土)、28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？



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

休所のお知らせ

3月21日(土)
は休所です。

おもちゃ病院受付

3月は休所日にあたるため、
おもちゃ病院の受付はありません。



テンミリオンハウス 月見路

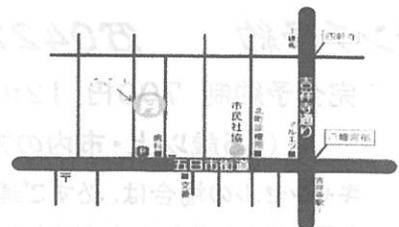
利用時間：月～土午前 10時～午後 4時
(日曜・祝日を除く)

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。



3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
2 なつかしの ナポリタン 体操 10:30~11:20 クォーツオフォン演奏会 13:00~13:30 おしゃべりタイム 13:30~16:00	3 ちらし寿司 体操 10:30~11:20	4 グラタン 体操 10:30~11:20 囲碁(中級) 13:00~15:00	5 かき揚げ丼 体操 10:30~11:20 編み物① 13:30~15:00	6 いなり寿司 体操 10:30~11:20 歌の会① 13:30~14:30	7 体操 10:30~11:20 体操 13:30~14:20
9 肉じゃが 体操 10:30~11:20 絵手紙② 13:30~15:00	10 豚南蛮そば 体操 10:30~11:20 ネイルケア 12:50~16:00 体操 13:30~14:20	11 肉団子 甘酢あんかけ 体操 10:30~11:20 紙芝居 13:30~14:30	12 魚の照り焼き 体操 10:30~11:20 手芸(自習) 13:30~15:00	13 エビマヨ 体操 10:30~11:20 体操 13:30~14:20	14 体操 10:30~11:20 体操体験 11:30~12:20 体操 13:30~14:20
16 パンとスープ 体操 10:30~11:20 絵手紙③ 13:30~15:00	17 肉団子とキャベツ のトマト煮 体操 10:30~11:20 体操 13:30~14:20	18 はんぺんフライ 体操 10:30~11:20 囲碁(初級) 13:30~15:00	19 ランチ予約開始日 麻婆豆腐 体操 10:30~11:20 編み物② 13:30~15:00	20 春分の日	21 休所
23 わらじかつれつ 体操 10:30~11:20 俳句 13:30~15:00	24 煮魚 体操 10:30~11:20 体操 13:30~14:20	25 鶏そぼろ丼 体操 10:30~11:20 書道 13:30~15:00	26 ランチ電話予約開始日 鶏肉の マーレード煮 体操 10:30~11:20 民生委員さんとの交流会 12:00~	27 パンとスープ 体操 10:30~11:20 歌の会② 13:30~14:30	28 体操 10:30~11:20 体操体験 11:30~12:20 体操 13:30~14:20
30 鯛飯 体操 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	31 蓮根肉詰め 豆鼓ソース 体操 10:30~11:20 体操 13:30~14:20	メニュー 午前講座 午後講座	◎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。		

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)

月・火・水・木・金・土 午前10:30~11:20

火・水・金・土 午後13:30~14:20

(水・金の講座の開催されない日)

ビデオ体操体験会 (定員6名)

3/14(土)、3/28(土)午前11:30~12:20

ご希望の方はお問合せ下さい。

飲食物のお持ち込み、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)