

# 月刊 つきみじ

## 4 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

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。

## 令和8年度 “利用登録カード”

### のご記入をお願いします。

4月より年度が変わりますので、  
令和8年度の利用登録カードの  
ご記入をお願いいたします。



## ピアノミニコンサート

4月30日(月)

\*無料

13:00～(20分間位)

演奏：木香 二郎さん



## 談話スペース

飲み物とおやつ  
もあります。



13時～16時

\*15:30ラストオーダー

## ゴールデンウィーク 休所日と中間開所日 のお知らせ New!

◆休所日：5月3日(日)～5月6日(水)

5月8日(金)～5月10日(日)

◆中間開所日：5月7日(木)10:00～13:00

“体操(自由参加)10:30～11:30”と

“おしゃべりタイム”

## ビデオ体操体験会

4月11日(土)、25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

(電話で予約をお願いいたします。)

4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

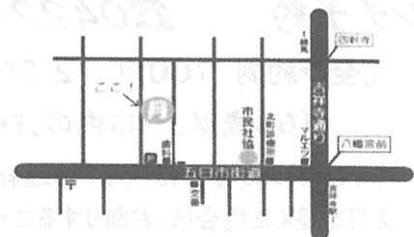
利用時間：月～土午前 10:00～16:00  
(日曜・祝日を除く)

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。



# 4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	
	メニュー	1 カレーパン	2 キャベツとハムと チーズの春巻き	3 いり鶏	4	
		体操 10:30~11:20	体操 10:30~11:20	体操 10:30~11:20		体操 10:30~11:20
		囲碁(中級) 13:00~15:00	編み物 13:30~15:00	歌の会① 13:30~14:30		体操 13:30~14:20
6 おはぎ	7 腰果鶏丁	8 春のかきあげ丼	9 和風クリーム シチュー	10 スフレ オムライス	11	
体操 10:30~11:20	体操 10:30~11:20	体操 10:30~11:20	体操 10:30~11:20	体操 10:30~11:20		体操 10:30~11:20
おしゃべりタイム 13:00~16:00		紙芝居 13:30~14:30	手芸(自習) 13:30~15:00	体操 13:30~14:20		体操体験 11:30~12:20 体操 13:30~14:20
13 如意巻	14 コロッケ	15 煮込み ハンバーグ	16 魚のソテー	17 ドライカレー	18	
体操 10:30~11:20	体操 10:30~11:20	体操 10:30~11:20	体操 10:30~11:20	体操 10:30~11:20		体操 10:30~11:20
絵手紙② 13:30~15:00	体操 13:30~14:20	囲碁(初級) 13:30~15:00	おしゃべりタイム 13:00~16:00	歌の会② 13:30~14:30		おもちゃ病院 13:30~15:00 体操 13:30~14:20
20 搾菜肉絲	21 まぜずし	22 鶏肉の マーマレード煮	23 炊き込みご飯	24 回鍋肉	25	
体操 10:30~11:20	体操 10:30~11:20	体操 10:30~11:20	体操 10:30~11:20	体操 10:30~11:20		体操 10:30~11:20
絵手紙③ 13:30~15:00	体操 13:30~14:20	書道 13:30~15:00	おりがみ① 13:30~14:30	体操 13:30~14:20		体操体験 11:30~12:20 体操 13:30~14:20
27 黒酢豚	28 ピリ辛肉じゃが	29 昭和の日	30 たけのこご飯	◎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。		
体操 10:30~11:20	体操 10:30~11:20		体操 10:30~11:20			
俳句 13:30~15:00	体操 13:30~14:20		ピアノミニコンサート 13:00~13:30 おしゃべりタイム 13:30~16:00			

## 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。

## 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)

4/11(土)、4/25(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)