

月刊 つきみじ

5 月号

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。

ゴールデンウィークのお休み 5月3日(日)～10日(日)

出かける機会が減っ
て困るなあ、...

誰とも話さないか
ら、声の出し方忘れ
そう、...

そんな皆様の声にお応えして

5月7日(木)

10:00～13:00 開所します



体操(自由参加):10:30～11:20

おしゃべりタイム : 11:20～13:00



注) ランチはありません

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



しょねつじゅんか 暑熱順化で

暑さに備えましょう

どんなことをすればいいの？

- ・ウォーキングなどの軽い運動
- ・軽い筋トレ
- ・入浴

どの程度？

少し汗ばむ程度に

どのくらいの期間？

2週間くらいかけてゆっくりと

5月30日(土)は
第5土曜日でお休みです。



ビデオ体操体験会

5月23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。)

5月16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。



5月の昼食メニューと講座 テンミリオンハウス月見路

2026年5月

月	火	水	木	金	土
◎ 5月昼食の予約開始は4月16日(休)10時から ◎ 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 トマトシチュー	2
			午前講座	体操 10:30~11:20	体操 10:30~11:20
			午後講座	歌の会① 13:30~14:30	体操 13:30~14:20
4 休所	5 休所	6 休所	7 体操 10:30~11:20	8 休所	9 休所
11 中華おこわ	12 鶏肉と野菜炒め	13 給食のスタミナ丼	14 魚の南蛮漬け	15 ラザニア	16
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	紙芝居 13:30~14:30	手芸(自習) 13:30~15:00	歌の会② 13:30~14:30	おもちゃ病院 13:30~15:00 体操 13:30~14:20
18 豆鼓鶏	19 ひじきとキムチのハンバーグ	20 魚のソテー	21 エビカレー	22 信太巻	23
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	囲碁(初級) 13:30~15:00	編み物 13:30~15:00	体操 13:30~14:20	体操体験 11:30~12:20 体操 13:30~14:20
25 魚の野菜あんかけ	26 北京春巻	27 ドライカレー	28 ちらし寿司	29 鶏そぼろ二色丼	30 休所
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	
俳句 13:30~15:00	体操 13:30~14:20	書道 13:30~15:00	おりがみ② 13:30~14:30	体操 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。
 ※ランチの当日キャンセルは実費(700円)をいただきます。皆様のご理解をよろしくお願い致します。

毎月第3木曜10時に翌月の昼食予約受付開始
 定員を超えた場合は、お断りすることがあります

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)

5/23(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)