

# 月刊 つきみじ

## 6 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。

【お申し込みは、電話またはスタッフまで】

▽ 参加費・300円(飲み物付き)  
▽ 上履きをご持参ください



7月6日(月) 14時～15時

### 朗読会

けんじゅうこうえんりん  
朗読・駱吉徳

### 「虔十公園林」

作・宮沢賢治

### 月見路おとな倶楽部



### 「地中海料理で認知症予防」

日時：6月25日(木)

12時～ ランチ

13時～ 栄養士さんからのお話

定員：12名

参加費：800円(ランチ代700円+参加費100円)

講師：高齢者食事学研究会の管理栄養士さん

▶お申し込みは電話、またはスタッフまで



### ピアノミニコンサート

\*無料

6月1日(月) 13:00～(約20分間くらい)

演奏：木香 二郎 さん

### 地域のイベント

吉祥寺北コミュニティセンター  
北町さわやかまつり

6月27日(土)10:30～15:30

### ビデオ体操体験会

6月13日(土)、27日(土)

11:30～12:20

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。)

6月20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。



### 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

## テンミリオンハウス 月見路

利用時間：月～土 10:00～16:00

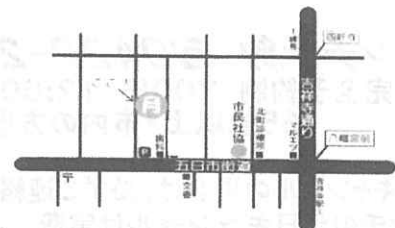
(日曜・祝日を除く)

Tel/Fax：0422-20-8398

\*ランチ・講座・体操は予約制となっています。

\*お越しの際は室内履き、夏季は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。



# 6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6月

月	火	水	木	金	土
<b>1</b> 滑蛋牛肉 体操 10:30~11:20 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	<b>2</b> 親子丼 体操 10:30~11:20	<b>3</b> 煮魚 体操 10:30~11:20 囲碁(中級) 13:00~15:00	<b>4</b> 豚のしょうが焼き 体操 10:30~11:20 編み物 13:30~15:00	<b>5</b> 和風ハンバーグ 体操 10:30~11:20 歌の会① 13:30~14:30	<b>6</b> 体操 10:30~11:20 体操 13:30~14:20
<b>8</b> さっぱりロール キャベツ 体操 10:30~11:20 絵手紙② 13:30~15:00	<b>9</b> 肉団子甘酢 あんかけ 体操 10:30~11:20 体操 13:30~14:20	<b>10</b> はんぺんフライ 体操 10:30~11:20 紙芝居 13:30~14:30	<b>11</b> 鶏肉のマーマ レード煮 体操 10:30~11:20 手芸(自習) 13:30~15:00	<b>12</b> ビーフ ストロガノフ 体操 10:30~11:20 体操 13:30~14:20	<b>13</b> 体操 10:30~11:20 体操体験 11:30~12:20 体操 13:30~14:20
<b>15</b> わらじかつ 体操 10:30~11:20 絵手紙③ 13:30~15:00	<b>16</b> 魚のワイン蒸し 体操 10:30~11:20 体操 13:30~14:20	<b>17</b> オムライス 体操 10:30~11:20 囲碁(初級) 13:30~15:00	<b>18</b> 肉じゃが 体操 10:30~11:20	<b>19</b> 鶏のクリーム ソース 体操 10:30~11:20 歌の会② 13:30~14:30	<b>20</b> 体操 10:30~11:20 おもちゃ病院 13:30~15:00 体操 13:30~14:20
<b>22</b> 黒酢豚 体操 10:30~11:20 俳句 13:30~15:00	<b>23</b> 魚のフライ 体操 10:30~11:20 体操 13:30~14:20	<b>24</b> キーマカレー 体操 10:30~11:20 書道 13:30~15:00	<b>25</b> いかとあさりの パスタ 体操 10:30~11:20 レシピ講座 12:00~14:00	<b>26</b> 和風ビビンバ丼 体操 10:30~11:20 体操 13:30~14:20	<b>27</b> 体操 10:30~11:20 体操体験 11:30~12:20 体操 13:30~14:20
<b>29</b> ばら寿司 体操 10:30~11:20	<b>30</b> 冷し中華 体操 10:30~11:20 体操 13:30~14:20	<b>メニュー</b> 午前講座 午後講座	◎ 6月昼食の予約開始は5月21日(木) 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。		

**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)

6/13, 27(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)