

月刊 つきみじ

7 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。

熱中症に気をつけましょう

- 令和8年6月1日～7日に熱中症で救急搬送された人の数は867人。
- そのうち60%が高齢者でした。
- 発生場所は、全体の約40%が住居でした。

※総務省消防庁ホームページより

熱中症予防のポイント

- ・風通しの良い服装
- ・水分・塩分の補給
- ・保冷剤などで体を冷やす

室内では

エアコンや扇風機を使用する
こまめに室温を確認する

屋外では

日傘や帽子を着用する
日陰の利用、こまめな休憩

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

7月6日(月) 14時～15時

- ▽ 参加費・300円(飲み物付き)
- ▽ 上履きをご持参ください

【お申込みは、電話またはスタッフまで】



ピアノミニコンサート *無料です

7月23日(木) 13:00～(約20分間くらい)

演奏：木香 二郎 さん



談話スペース

13時～16時

飲み物とおやつ *15:30
もあります ラストオーダー



ビデオ体操体験会

7月11日(土)、25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。)

7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。



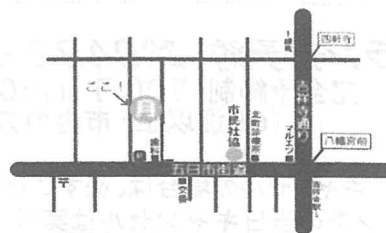
テンミリオンハウス 月見路

利用時間：月～土 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。



7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7月

月	火	水	木	金	土	
◎ 7月昼食の 予約開始は 6月18日(木) 10時から	メニュー	1 ガパオライス 体操 10:30~11:20	2 搾菜鶏肉絲 体操 10:30~11:20	3 キーマカレー 体操 10:30~11:20	4 体操 10:30~11:20	
		午前講座	10:30~11:20	10:30~11:20		10:30~11:20
		午後講座	囲碁(中級) 13:00~15:00	編み物 13:30~15:00		歌の会① 13:30~14:30
6 ハンバーグ 体操 10:30~11:20 朗読会 14:00~15:00	7 鶏の甘酢 あんかけ 体操 10:30~11:20	8 蒸し魚ヨーグル トソース 体操 10:30~11:20 紙芝居 13:30~14:30	9 鶏の黄金焼き 体操 10:30~11:20 手芸(自習) 13:30~15:00	10 とうもろこし ごはん 体操 10:30~11:20 体操 13:30~14:20	11 体操 10:30~11:20 体操体験 11:30~12:20 体操 13:30~14:20	
13 海老チリ ふんわり卵添え 体操 10:30~11:20 絵手紙② 13:30~15:00	14 豚しゃぶ 体操 10:30~11:20 ネイルケア 12:50~16:00 体操 13:30~14:20	15 タコライス 体操 10:30~11:20 囲碁(初級) 13:30~15:00	16 鶏つくね 体操 10:30~11:20 おしゃべりタイム 13:30~16:00	17 豚肉となすの 炒め物 体操 10:30~11:20 歌の会② 13:30~14:30	18 体操 10:30~11:20 おもちゃ病院 13:30~15:00 体操 13:30~14:20	
20 海の日	21 夏の干物寿司 体操 10:30~11:20 体操 13:30~14:20	22 冬瓜と鶏の 煮込み 体操 10:30~11:20 書道 13:30~15:00	23 ナスとサバの香 味野菜和え 体操 10:30~11:20 ピアノミニコンサート 13:00~13:30	24 炊き込みご飯 体操 10:30~11:20 体操 13:30~14:20	25 体操 10:30~11:20 体操体験 11:30~12:20 体操 13:30~14:20	
27 魚のおろし煮 体操 10:30~11:20 俳句 13:30~15:00	28 腰果鶏丁 体操 10:30~11:20 体操 13:30~14:20	29 フレンチ トースト 体操 10:30~11:20 おしゃべりタイム 13:30~16:00	30 チキンカレー 体操 10:30~11:20 おしゃべりタイム 13:30~16:00	31 肉みそひやむぎ 体操 10:30~11:20 体操 13:30~14:20	◎ 食材の都合によ り、献立が変更に なることがありま す。ご了承下さい ◎ 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)

7/11(土)、7/25(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)