

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。

編集・発行

テンミリオンハウス月見路
(運営団体：グループ無子)

〒180-0001

武蔵野市吉祥寺北町 1-11-7

TEL・FAX 0422-20-8398

スポーツ
の秋!

ボッチャ

をやってみませんか?

日 時：9月17日 (木)
13:30~15:00
指 導：村上泰子さん(スポーツ推進委員)
定 員：12名
参加費：100円
持ち物：上履き



ピアノミニコンサート

*無料

9月7日(月) 13:00~

(約30分)

演奏：木香 二郎 さん



談話スペース

13時~16時
飲み物、おやつ
もあります。



*15:30ラストオーダー

イベントの予告



大学生
音楽ユニット

“ユメ/メ”コンサート

日時：10月3日(土)14:30~15:00

ビデオ体操体験会

9月12日(土)、26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

9月19日 (土)
13:30~15:00



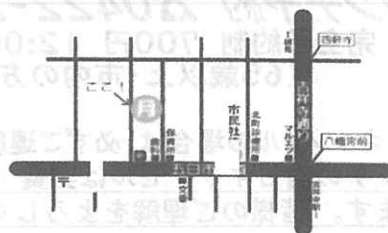
*修理は無料ですが、部品代
がかかることがあります。

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。



9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9月

月	火	水	木	金	土
メニュー	1 油淋鶏	2 かき揚げ	3 鶏そぼろ二色丼	4 肉団子 甘酢あんかけ	5
午前講座	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
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	体操 13:30～14:20
7 煮魚	8 豚のしょうが 焼き	9 和風ビビンバ丼	10 煮込みハン バーグ	11 キャベツとハムと チーズの春巻	12
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	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 13:30～14:20	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
14 わらじかつ	15 パエリア	16 ちらし寿司	17 給食の スタミナ丼	18 ドライカレー	19
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	ボッチャ 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
21	22	23	24 麻婆春雨	25 里芋ご飯	26
			体操 10:30～11:20	体操 10:30～11:20	体操 10:30～11:20
			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
28 ゴーヤ肉詰め 豆鼓ソース	29 ピザ	30 魚の塩焼き	◎ 9月昼食の予約開始は8月20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。		
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			

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いたします。

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）

9/12(土)、9/26(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)