

月刊 つきみじ

11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。

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

口腔ケア講座



日 時：11月19日(木) 13:30～15:00

講 師：中井川 裕孝先生

(あつぷるいーと吉祥寺歯科院長)

定 員：10名

参加費：無料

*お申し込みは、お電話またはスタッフまで。

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

みんなのクリスマス会

12月11日(金) 13:00～15:30

四小地区福祉の会と共催

@吉祥寺北コミュニティセンター

坂東さんのピアノ/コンサート:12月24日(木)
飲み物・ケーキ付 13:00～15:00

ビデオ体操体験会

11月14日(土)、28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

11月21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。



ちょっとしたお困りごとを
気軽に相談できる人

地元の民生委員さん との交流会

11月24日(火)

13:00～14:00

地域のイベント

北コミ文化祭

10月31日(土)

10:30～15:30

@北町コミュニティセンター

東部フェスティバル

11月8日(日)

10:00～15:00

@本宿小学校体育館・校庭

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。

月刊つきみじを皆様のポストにお届けしているのは、デイサービス山びこの方々です。
掲載のイラスト・写真文章の無断転載を禁じます。

11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11月

月	火	水	木	金	土
メニュー	3 文化の日	4 魚の煮付け	5 小樽の豚丼	6 ミートボール トマトソース	7
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
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
9	10 コロッケ	11 カレーみそ おでん	12 しゅうまい	13 魚のワイン煮し	14
中華丼	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	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	体操 13:30~14:20	体操 11:30~12:20
					体操 13:30~14:20
16	17 肉じゃが	18 煮込み ハンバーグ	19 厚揚げと野菜の うま煮	20 パンとスープ	21
ちらし寿司	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	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	口腔ケア講座 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
23	24 芋煮汁	25 キムチチョンゴル	26 魚の南蛮漬け	27 和風ビビンバ丼	28
勤労感謝の日	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	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	書道 13:30~15:00	おりがみ 13:30~15:00	体操 13:30~14:20	体操 11:30~12:20
					体操 13:30~14:20
30	◎ 11月昼食の予約開始は 10/15(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。				
わらじかつ					
体操 10:30~11:20					
俳句 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)

11/14(土)、11/28(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)