

月刊 つきみじ

8 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

体操を始めてみませんか？

椅子に座ったまま出来る、全身の筋肉の維持に役立つ体操です。脳トレとお口周りの体操もセットです。

月曜日、火曜日、水曜日

10:30～11:20に空席があります。

* お気軽に、下記の電話番号までお問い合わせください。

8月12日(水) 体操・ランチのご案内

■午前体操(10:30～11:20)

どなたでも参加できます。

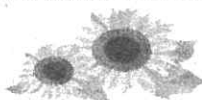
定員11名。申し込み制です。

■軽食500円ランチ(12:00～)

定員10名。(要予約)

メニュー：“きじやき丼とお味噌汁”

8月の休所のお知らせ



- ・8月9日(日)～8月16日(日)：夏季休所
※期間中、8月12日(水)は半日開所
(10:00～13:00)
- ・8月29日(土)：第5土曜日のため休所

地域のイベント

北町さわやかまつり

8月2日(日) 10:00～15:30
吉祥寺北コミュニティセンター

ビデオ体操体験会

8月8日(土)、22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

8月は夏休みのため、
おもちゃ病院
受付は
ありません。



談話スペース

13時～16時



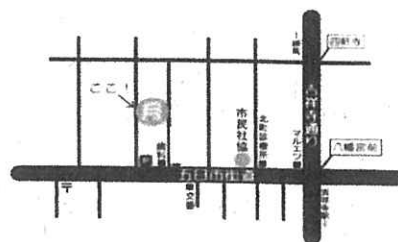
飲み物、おやつ
もあります。
15:30ラストオーダー

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。



8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8月

月	火	水	木	金	土
◎ 8月昼食の予約開始は7月16日(休) 10時から ◎ 夏休み中間開所日 8月12日(水) のランチは軽食です 完全予約制 1食 500円 12:00~13:00				メニュー	1
				午前講座	体操 10:30~11:20
				午後講座	体操 13:30~14:20
3	4	5	6	7	8
如意巻き	夏のドライカレー	魚の煮付け	いなり寿司	麻婆茄子	
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
おしゃべりタイム 13:30~16:00		囲碁(中級) 13:00~15:00	編み物 13:30~15:00	歌の会① 13:30~14:30	体操体験 11:30~12:20 体操 13:30~14:20
10	11	12	13	14	15
休所	休所	きじ焼き丼 体操 10:30~11:20	休所	休所	休所
17	18	19	20	21	22
変わり春巻き	トマトシチュー	お好み焼き	冷し中華	パンとスープ	
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	おしゃべりタイム 13:30~16:00	歌の会② 13:30~14:30	体操体験 11:30~12:20 体操 13:30~14:20
24	25	26	27	28	29
ちらし寿司	魚の甘酢あんかけ	なすみそ炒め	コロッケ	山椒カレー	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	おしゃべりタイム 13:30~16:00	体操 13:30~14:20	
31	◎ 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。				
野菜の肉巻き					
体操 10:30~11:20					
おしゃべりタイム 13:30~16:00					

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)

8/8, 8/22午前11:30~12:20

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)