

テンミリオンハウス月見路だより
月刊 つきみじ

2026年 第170号

10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。

編集・発行

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

ミニフチコンサート

日時：10月3日(土)
14:30~15:00

*無料

大学生音楽ユニット、“ユメノメ”さんがやってきます♪
みんなで音楽を楽しみましょう。

ピアノミニコンサート

10月29日(木) *無料

13:00 ~ (約30分)

演奏：木香 二郎 さん



ネイルケア

日時：10月13日(火)

・14:30~15:10

・15:20~16:00

手/足 各1000円

(カラーは、+300円)

*詳しくは、お電話で
お問い合わせください。

すみれ保育園の
園児がやってくる!

10月6日(火)

15:20~15:50

楽しいひとときを♪一緒に

地域のイベント

北コミ文化祭

10月31日(土)

10:00~15:00

@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

月見路も展示で
参加します

イベントの予告

口腔ケア

日時：11月19日(木)

13:30 ~ 15:00



休所のお知らせ

10月31日(土)

は休所です。



談話スペース

13時~16時



*15:30ラストオーダー

ビデオ体操体験会

10月10日(土)、24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

10月17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

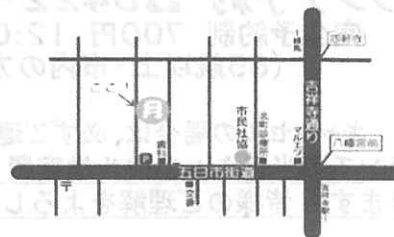
利用時間：月~土 10:00~16:00
(日曜・祝日を除く)

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。



10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10月

月	火	水	木	金	土
◎ 10月昼食の予約開始は 9/17(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。		メニュー	1 いなり寿司	2 炊き込みご飯	3
		午前講座	体操 10:30～11:20	体操 10:30～11:20	体操 10:30～11:20
		午後講座	編み物 13:30～15:00	歌の会① 13:30～14:30	体操13:30～14:20 ユメノメコンサート 14:30～
5 鶏つくね	6 チキンカレー	7 鶏のクリーム ソース	8 豚肉としらた きの炒め煮	9 キムチとひじきの ハンバーグ	10
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	囲碁（中級） 13:00～15:00	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
12	13 信田巻	14 スンドゥブ	15 パンとスープ	16 魚のみぞれ煮	17
	体操 10:30～11:20 ネイルケア 12:50～16:00 体操 13:30～14:20	体操 10:30～11:20 紙芝居 13:30～14:30	体操 10:30～11:20 おしゃべりタイム 13:30～16:00	体操 10:30～11:20 歌の会② 13:30～14:30	体操 10:30～11:20 おもちゃ病院 13:30～15:00 体操 13:30～14:20
19 ピーマン肉詰め	20 ちらし寿司	21 豚なす丼	22 いり鶏	23 はんぺんフライ	24
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	おりがみ② 13:30～14:30	体操 13:30～14:20	体操体験 11:30～12:20 体操 13:30～14:20
26 魚のソテー	27 紅煨茄子	28 鶏団子汁	29 煮込みハン バーグ	30 ドライカレー	31
体操 10:30～11:20	体操 10:30～11:20	体操 10:30～11:20	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	
俳句 13:30～15:00	体操 13:30～14:20	書道 13:30～15:00		体操 13:30～14:20	

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)

10/10(土)、10/24(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)