3月おむすびハウス予定表

おむすび倶楽部友の会

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					脳トレ麻雀 9:30～12:00 ふまねっと運動 ＆カフェ 13:30～15:30	
4	5	6	7	8	9	10
		脳若 トレーニング 10:00～12:00	ママカフェ 10:00～12:00 (マイノート講座) 13:30～16:00		脳トレ麻雀教室 9:30～12:00 ゆめ体操 ＆カフェ 13:30～15:30	歌声カフェ 13:30～16:00
11	12	13	14	15	16	17
		手作りサロン ＆カフェ 13:30～15:30	(マイノート講座) 13:30～16:00		脳トレ麻雀 9:30～12:00 ふまねっと運動 ＆カフェ 13:30～15:30	
18	19	20	21	22	23	24
					脳トレ麻雀教室 9:30～12:00 ゆめ体操 ＆カフェ 13:30～15:30	歌声カフェ 13:30～16:00
25	26	27	28	29	30	31
		手作りサロン ＆カフェ 13:30～15:30	ハンド トリートメント 14:00～16:00			健康 ハイキング 「入間市～霞川桜並木～稲荷山公園」 8:00～15:00

★上記のおむすび倶楽部友の会主催プログラムの他に、2階の貸しスペースを利用して、毎週火曜日午後リンパの会(中川紀美子さん71-4104)、毎週木曜日午後ハタヨガ(ひびのゆうこさん070-3366-5252)が活動されています。ご興味のある方は、体操内容、時間、会費などお問合わせ下さい。

★3月7日14日は、「生きがいクラブむさしの」主催のマイノート講習(市民後見人のお話し)もありますので、参加ご希望の方は、(ますださん49-2449　090-4072-4688)にお申込み下さい。

～人と人を結ぶ場所～ おむすびハウス3月イベント

脳若トレーニング

～先月、ご好評につき第２弾開催！～

アイパッドを使って脳トレゲームをしましょう
3月6日（火）　10:00～12:00
講師　シニアSOHO普及サロン・三鷹
　　脳若トレーナー　荒木高子さん　他
参加費　600円（アイパッド使用料とお茶代）
共催　三鷹市駅周辺地域包括支援センター
★事前申込:おむすび倶楽部友の会

♪♪歌声カフェのスケジュール

～お茶を飲みながら楽しく歌いましょう～

3月10日（土）1:30～4:00
　大越弘道さんのキーボード伴奏
3月24日（土）1:30～4:00
　一柳直信さんのアコーディオン伴奏
　参加費　200円（お茶代）
　★歌の前後におしゃべりも楽しめます

ふまねっと運動始めます

3月2日（金）16日（金）　1:30～3:30
「ふまねっと」は50センチ四方のマス目でできた「あみ」を床に敷き踏まないように歩く運動です。どなたでも参加できます。転倒予防や脳トレにもなります。★どうぞ、お気軽にご参加下さい。
参加費　200円（お茶菓子代含む）

手作りサロン＆カフェ

3月13日（火）27日（火）1:30～3:30
おしゃべりしながら参加者が編み物や縫い物など作りたい小物など作っています。
（布ブローチづくりも希望者で行います）
参加費　100円（お茶菓子代）材料代別

ゆめ体操＆カフェ

ゆめ体操は、童謡、唱歌、懐メロなどを歌いながら体操をします。椅子に座ってもでき、楽しく、介護予防、健康維持を目指しています。
3月9日（金）23日（金）1:30～3:30
参加費　200円　（お茶菓子代含む）

ハンドトリートメント講習

アロマオイルを使って行うハンドマッサージのやり方を覚えて、身近な方々にしてさしあげませんか。心身共にリフレッシュしましょう。
3月28日（水）2:00～4:00
指　導　ゴールドフィンガー
参加費　400円　　持ち物:　タオル2枚

ママカフェへお越しください～

「おしゃべりとプラバンづくり」

子育て中のママ達もお子さんとご一緒におむすびハウスにおしゃべりにいらっしゃいませか。簡単な工作もします。赤ちゃんも歓迎です
3月7日（水）10:00～12:00
参加費　300円（材料費とお茶代）
　　持ち物　お子さんの飲み物
★3／3までに申込みお願いします
　mamacafe106@gmail.com　（吉川）

健康ハイキング企画（西武鉄道企画に参加）

3月31日（土）　8:00～15:00
～桜並木の霞川沿いから稲荷山公園（入間市）～
申込み:おむすび倶楽部友の会　土屋まで

連絡先　おむすび倶楽部友の会
住所　三鷹市下連雀1－10－20
電話　0422－46－4117　090－4065－3632
メール　omusubimitaka@gmail.com　（藤原）
フェイスブック　おむすびハウス三鷹

協力　　三鷹市社会福祉協議会

アクセス　バス停下連雀より3分