

2018. 9



# くるみの木 NEWS LETTER

テンミリオンハウスくるみの木/2018年8月25日発行



〇〇の秋！ 芸術、食欲、読書、行楽、スポーツ… 色々な秋がありますね。今年の秋はどんな楽しみ方をしましょうか？



## アロマ講座

～手作りアロマ石鹸～

9月28日（金）  
13:30～15:00

精油をブレンドした、香りの良い肌にも優しい石鹸を作ってみませんか？

つくり方は簡単！混ぜてこねるだけ！ご参加お待ちしております。

定員：7名

参加費：800円  
（ハーブティ付き）

※要予約



## 「くるみの木」の喫茶に いらっしゃいませんか？

コーヒー、紅茶、日本茶  
甘酒、アイスクリーム、  
白玉ぜんざいなどをご用意  
してお待ちしております。

※セット割引あります。

☆ご利用時間☆  
9:30～16:00  
(L.O 15:30)



くるみの木

NEWS LETTER

## お月見メニュー

9月21日（金）  
里芋ご飯  
レンコンのつくね



今年の中秋の名月は9月24日です。ひと足早いですが、その日にちなんだメニューにしてみました。「芋名月」と呼ばれているので里芋ご飯を！副菜には、レンコンの入ったつくねときのこ汁をご用意いたします。食欲の秋。秋の味覚をお楽しみください。

## くるみガーデン便り



くるみの実が大きくなりました。葉の陰を探してみてください。

あずきの黄色い花が咲きました。小さいですが実になるのが楽しみです。



## プログラム紹介 ハワイアンフラダンス



運動はちょっと苦手…そんな方にもお勧めです！  
曲は「赤いレイ」、「君といつまでも」等々。軽快な音楽に合わせてみんなで一緒に踊りませんか？情緒豊かな表現力もつきますよ。

講師：菅谷 裕美 先生 毎月 第2金曜日 午後1:30～3:00 月1回  
★実施日は変更になる場合もあります。毎月のプログラムをご確認ください。

## テンミリオンハウスくるみの木

〒180-0006 武蔵野市中町 3-25-17

TEL : 0422-38-7552

FAX : 0422-38-7556

E-mail : info@kuruminoki.donguri.jp

HP : http://kuruminoki.donguri.jp

Blog : http://blog.goo.ne.jp/kuruminoki.10

Facebook : https://www.facebook.com/kuruminoki10

テンミリオンハウスくるみの木は、NPO 法人  
ワーカースどんぐりが運営しています。



## テンミリオンハウス事業 『地域の共助で、いつまでもいきいきと！』

地域の実情に応じた市民等の「共助」の仕組みに対して、武蔵野市が運営の補助・支援を行う事業です。介護保険は使いません。

プログラム・日替りランチのご利用は、武蔵野市在住で概ね65歳以上の方が優先です。