

2018. 12



くるみの木 NEWS LETTER

テンミリオンハウスくるみの木 / 2018年11月25日発行



今年も残すところ あと一か月になりました。
慌ただしい年の暮れ。何かと気ぜわしい日が
続きます。健康にはくれぐれもご留意ください。
本年もありがとうございました。



イベントのお知らせ

クリスマス ミニコンサート

12月19日(水)
13:30~15:00

毎年恒例のハンドベルの演奏です♪



参加費：500円
(お茶お菓子付) 要予約

「X'mas スワッグ」を作ろう

12月6日(木)
14:00~15:30

リースと並んで人気の
伝統的なクリスマスの壁飾りを
作りませんか (参考)

参加費：2,200円・要予約



年末年始・休館の お知らせ

12月28日(金) 午後～
1月6日(日) まで休館

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。



くるみの木

NEWS LETTER

季節の献立



12月25日(火)
チキンのオープン焼き
ゆで卵のカラフル和え

骨付き鶏肉はコラーゲンたっぷり
で免疫カアップ！
ゆで卵のトッピングは鮮やかな
クリスマスカラーの野菜。
タンパク質とビタミンCを同時に
頂き元気で楽しいクリスマス
を一緒に♪

くるみガーデン便り

皇帝ダリア

皇帝ダリアは、大きくても草丈1mほどに
しか育たないダリアの中で唯一5mほどま
で生長する種類です。
寒い空にそびえ立つ
姿は圧巻で、それが
花名の由来にもなっ
ています。



プログラム紹介「コーラス」

人の声のハーモニーには癒しの効果があるといえます。
アンジェリカのメンバーと一緒になじみ深い曲を歌ってみませんか。



講師：グループアンジェリカ
第2火曜日 午後1時30分～3時 月1回

★実施日は変更になる場合があります。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>

<https://www.facebook.com/kuruminoki10>

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

