

🍷 お気軽にお立ち寄りください。お茶出し、話し相手をしてくださるボランティアも募集しています!

2025年(令和7年)7月 ふれあいハウスたんたんたん 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
			2 今月生まれはだーれ 🍰 午前10:30 体、口の体操、脳トレ、歌など 午後1:10 ラベンダー入り石けんを作ろう (今井先生)	3 とんたんたん 10時~15時 軽食 ¥300	4 <ミニイベント> 午前10:30 体、口の体操、朗読、歌など 午後1:10 ハツラツ元気体操	5
			6	7	8 とんたんたん 10時~15時 軽食 ¥300	9 <ミニイベント> 午前10:30 体、口の体操、脳トレ、歌など 午後1:10 飯山さんの朗読 脳トレ体操
13	14	15	16 <ミニイベント> 午前10:30 体、口の体操、脳トレ、歌など 午後1:10 脳トレ体操	17 とんたんたん 10時~15時 軽食 ¥300	18 <ミニイベント> 午前10:30 体、口の体操、朗読、歌など 午後1:10 ハツラツ元気体操	19
20	21 海の日	22 とんたんたん 10時~15時 軽食 ¥300	23 <ミニイベント> 午前10:30 シルバー大学佐野支部の皆さんの ギターと歌おう 午後1:10 落語を楽しもう 飯山さんの朗読	24	25 <ミニイベント> 午前10:30 ハツラツ元気体操 午後1:10 慶野先生の民話や歌	26 子ども 食堂
27	28	29	30 <ミニイベント> 午前10:30 体、口の体操、脳トレ、歌など 午後1:10 脳トレ体操	31 とんたんたん 10時~15時 軽食 ¥300	健康ストレッチ、みんなで歌おう、 カラオケ、散歩、朗読、 庭でリクリエーションなど、随時行いますよ!	



★ 熱中症に気をつけましょう ⇒ こんな時は要注意 !!

- 睡眠不足、食欲がない、口が乾く
- 血圧の変化、トイレに行く回数が減った

◎ 意識して水分、塩分をとりましょう

★ 6月10日 つゆに入りました
 食中毒に気をつけよう! 手洗いをしよう!

