






🌸 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)9月 ふれあいハウスたんたん 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
			<b>3</b> 今月生まれはだーれ 🍰 午前10:30 口、体のストレッチ、朗読 歌など 午後1:10 飯山さんの朗読など	<b>4</b> とんたんたん 10時～15時 軽食 ¥300	<b>5</b> <ミニイベント> 午前10:30 ハツラツ元気体操 午後1:10 脳トレ、体操など 	<b>6</b>
			<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b> とんたんたん 10時～15時 軽食 ¥300	<b>10</b> <ミニイベント> 午前10:30 ハーモニカと歌おう 午後1:10 脳トレ、体操など
<b>14</b>	<b>15</b> 	<b>16</b>	<b>17</b> <ミニイベント> 午前10:30 腹話術 『じゅんちゃんと楽しもう』 午後1:10 飯山さんの朗読など	<b>18</b> とんたんたん 10時～15時 軽食 ¥300	<b>19</b> <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	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b> 秋分の日	<b>24</b> <ミニイベント> 午前10:30 認知症予防体操など (ひなたあんしんサポートセンター佐野) 午後1:10 脳トレ、体操など	<b>25</b>	<b>26</b> <ミニイベント> 午前10:30 認知症予防レクリエーション (丸山利子先生) 午後1:10 ハツラツ元気体操	<b>27</b> 子ども 食堂
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b> 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、おしゃべり、読書を楽しみます！			



★ 熱中症に気をつけよう ⇒ 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

★ 脱水症をおこさないよう

- 水分や塩分を
- 意識してとりましょう

水分・塩分補給  
忘れずに!

