

🍁 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)10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
			<b>1</b> 今月生まれはだーれ 🍰 午前10:30 体、口の体操、朗読 脳トレや歌 午後1:10 飯山さんの朗読	<b>2</b>	<b>3</b> <ミニイベント> 午前10:30 ハツラツ元気体操 午後1:10 脳トレやカラオケなど	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b> <ミニイベント> 午前10:30 武馬先生と リズム体操や筋トレをしよう 午後1:10 脳トレ、体操など	<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 体、口の体操、脳トレなど 午後1:10 ハツラツ元気体操	<b>11</b>
<b>12</b>	<b>13</b>  スポーツの日	<b>14</b> とんたんたん 10時~15時 軽食 ¥300	<b>15</b> <ミニイベント> 午前10:30 体、口の体操、朗読や歌など 午後1:10 飯山さんの朗読	<b>16</b>	<b>17</b> <ミニイベント> 午前10:30 ハツラツ元気体操 午後1:10 石塚先生の折紙教室	<b>18</b> 子ども食堂
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b> <ミニイベント> 午前10:30 ギターと歌おう 午後1:10 落語を楽しもう	<b>23</b> とんたんたん 10時~15時 軽食 ¥300	<b>24</b> <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 ハツラツ元気体操	<b>25</b>
<b>26</b> 	<b>27</b>	<b>28</b> とんたんたん 10時~15時 軽食 ¥300	<b>29</b> <ミニイベント> 午前10:30 体、口の体操、朗読や歌など 午後1:10 脳トレ、体操など	<b>30</b>	<b>31</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、カラオケなど	



コロナやインフルエンザに注意しよう  
◎ 予防接種をうけよう  
◎ 人ごみへの外出時はマスク、手洗いをしよう

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!

