

✿ 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とんとん 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1 今月生まれはだーれ 午前10:30 体、口の体操、朗読 午後1:10 飯山さんの朗読	2	3 <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	4
10月			5	6	7	8 <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
			9 とんとんとん 10時～15時 軽食￥300	10 <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	11	
12	13	14	15 <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	16	17 <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	18 子ども食堂
19	20	21	22 <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	23 とんとんとん 10時～15時 軽食￥300	24 <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	25
26	27	28	29 <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	30	31 <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！



子ども
食堂

