

2025年(令和7年)11月ふれあいハウスたんとん月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
			コロナやインフルエンザに気をつけよう ①予防接種をうけよう ②人ごみへの外出時はマスクをしよう		11/9(日)午後1:30~3:00 ①まごの手のふれあいコンサート ②どちのみ学園内の地域交流ホームにて	1
2	3	4	5 今月生まれはだーれ 曲 午前10:30 ひなたあんしんサポートセンター佐野 (腰、ひざ痛予防体操やハンドマッサージ) 午後1:10 飯山さんの朗読 □、体の体操ほか	6 とんとんとん 10時~15時 軽食￥300	7 <ミニイベント> 午前10:30 □、体のストレッチ、朗読や歌など 午後1:10 ハツラツ元気体操	8
9	10	11	12 <ミニイベント> 午前10:30 認知症予防の話やレクリエーション (丸山利子先生) 午後1:10 脳トレ体操や歌など	13	14 <ミニイベント> 午前10:30 □、体のストレッチ、朗読や歌など 午後1:10 ハツラツ元気体操	15
16	17	18	19 <ミニイベント> 午前10:30 □、体の体操 朗読や歌など 午後1:10 飯山さんの朗読 1:20 ハーモニカと歌おう	20 とんとんとん 10時~15時 軽食￥300	21 <ミニイベント> 午前10:30 ハツラツ元気体操 午後1:10 もみじ狩りへ行こう (唐沢山)	22
23	24	25	26 <ミニイベント> 午前10:30 体のストレッチや認知症予防体操など (浜川典子先生) 午後1:10 脳トレ体操や歌など	27	28 <ミニイベント> 午前10:30 ハツラツ元気体操 午後1:30 慶野先生の民話や歌	29
30				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！		