

🌸 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!

2026年(令和8年)1月 ふれあいハウスたんたんたん 月間予定表

火			水			木			金			土			
			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！			1	2	今月生まれはだーれ 🍰			3				
						元日 		お休み							
4	5	6	7	<ミニイベント> 午前10:30 久しぶりの再会♡ おしゃべりや 体、口のストレッチ、歌などを楽しもう 午後1:10 朗読(飯山さん) 健康ストレッチなど			8	9	<ミニイベント> 午前10:30 体、口の体操、歌など とんたんたん 10時~15時 軽食¥300 午後1:10 ハツラツ元気体操			10			
11	12	13	14	<ミニイベント> 午前10:30 ひなたあんしんサポートセンター 佐野の方の『認知症予防体操』など とんたんたん 10時~15時 軽食¥300 午後1:10 脳トレ、歌など			15	16	<ミニイベント> 午前10:30 ハツラツ元気体操 午後1:10 脳トレや歌など			17			
18	19	20	21	<ミニイベント> 午前10:30 体、口の体操、歌など 午後1:10 飯山さんの朗読 1:20 健康体操(風の丘福祉工房さん)			22	23	<ミニイベント> 午前10:30 シルバー大学校南校 ギターハーモニークラブの皆さんと歌おう とんたんたん 10時~15時 軽食¥300 午後1:10 ハツラツ元気体操			24	子ども 食堂		
25	26	27	28	<ミニイベント> 午前10:30 浜川先生の有酸素運動や、脳トレ (ながら体操) とんたんたん 10時~15時 軽食¥300 午後1:10 脳トレ、健康ストレッチなど			29	30	<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、歌を楽しもう			31			

3つの『元気のもと』

- ① 栄養(いろいろ食べてしっかり栄養、配食サービスなども活用して)
- ② 体力(家でも外でも体を動かそう)
- ③ 社会参加(1日1回は外出し、人との会話を楽しもう! 趣味やボランティアなど)

