

🌸 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)2月 ふれあいハウスたんたん 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
			今月生まれはだーれ 🎂 午前10:30 ハーモニカと歌おう 午後1:10 飯山さんの朗読 体のストレッチなど	とんたん 10時~15時 軽食 ¥300	<ミニイベント> 午前10:30 体、口の体操 朗読、歌など 午後1:10 ハツラツ元気体操	
8	9	10	11	12	13	14
		とんたん 10時~15時 軽食 ¥300	建国記念の日 		<ミニイベント> 午前10:30 ハツラツ元気体操 午後1:10 お抹茶を楽しもう (今井先生)	
15	16	17	18	19	20	21
			<ミニイベント> 午前10:30 認知症予防、脳トレ、体操 (川上先生) 午後1:10 飯山さんの朗読 1:20 落語を楽しもう	とんたん 10時~15時 軽食 ¥300	<ミニイベント> 午前10:30 石塚先生の折紙教室 午後1:10 ハツラツ元気体操	
22	23	24	25	26	27	28
	天皇誕生日	とんたん 10時~15時 軽食 ¥300	<ミニイベント> 午前10:30 動きやすい体を保とう (中村先生) 午後1:10 口、体のストレッチや歌など		<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	子ども 食堂



- 人ごみへの外出時はマスクをしよう
- うがい、手あらいをしよう

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、読書も楽しめますよ!



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、人との会話をしよう! 趣味やボランティアなども)

