

🌿 令和7年 12月 松ノ木ふれあいの家 活動予定表 🌿

1階 プログラム						
曜日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午後プログラム	バランスボード	松ノ木ボウル	ピッチャー&キャッチャー	スリッパ飛ばし	モルック	季節の収穫ゲーム
松ノ木いきいきクラブ	UNO／百人一首 麻雀／習字	UNO／百人一首 ／麻雀	UNO／百人一首 ／麻雀	UNO／百人一首 ／麻雀	UNO／百人一首 ／麻雀	UNO／百人一首
曜日	月	火	水	木	金	土
	8	9	10	11	12	13
午後プログラム	面白玉入れ	ゲートボール	季節の収穫ゲーム	モルック	物送りゲーム	バランスボード
松ノ木いきいきクラブ	UNO／百人一首 麻雀／習字	UNO／百人一首 ／麻雀	UNO／百人一首 ／麻雀	UNO／百人一首 ／麻雀	UNO／百人一首 ／麻雀	UNO／百人一首 ／折り紙
曜日	月	火	水	木	金	土
	15	16	17	18	19	20
午後プログラム	松ノ木ボウル	銭形平次ゲーム	バランスボード	松ノ木ボウル	ピッチャー&キャッチャー	モルック
松ノ木いきいきクラブ	UNO／百人一首 麻雀／習字	UNO／百人一首 ／麻雀	UNO／百人一首 ／麻雀	UNO／百人一首 ／麻雀	UNO／百人一首 ／麻雀	UNO／百人一首 ／折り紙
曜日	月	火	水	木	金	土
	22	23	24	25	26	27
午後プログラム	ゲートボール	足でボン	クリスマス会	物送りゲーム	バランスボード	カーリング
松ノ木いきいきクラブ	UNO／百人一首 麻雀／習字	UNO／百人一首 ／麻雀	UNO／百人一首 ／麻雀	UNO／百人一首 ／麻雀	UNO／百人一首 ／麻雀	UNO／百人一首 ／折り紙
曜日	月					
	29					
午後プログラム	モルック					
松ノ木いきいきクラブ	UNO／百人一首 麻雀／習字					

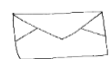
2階 プログラム						
曜日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
機能訓練	リズムでシャン！	いきいきスマイル教室	リズムでシャン！	スキルアップボディ	リズムでシャン！	足腰元気塾
午後プログラム	ま っ た り ほ っ こ り タ イ ム					
曜日	月	火	水	木	金	土
	8	9	10	11	12	13
機能訓練	リズムでシャン！	いきいきスマイル教室	リズムでシャン！	スキルアップボディ	リズムでシャン！	足腰元気塾
午後プログラム	ま っ た り ほ っ こ り タ イ ム					
曜日	月	火	水	木	金	土
	15	16	17	18	19	20
機能訓練	リズムでシャン！	いきいきスマイル教室	リズムでシャン！	スキルアップボディ	リズムでシャン！	足腰元気塾
午後プログラム	ま っ た り ほ っ こ り タ イ ム					
曜日	月	火	水	木	金	土
	22	23	24	25	26	27
機能訓練	リズムでシャン！	いきいきスマイル教室	リズムでシャン！	スキルアップボディ	リズムでシャン！	足腰元気塾
午後プログラム	ま っ た り ほ っ こ り タ イ ム					
曜日	月					
	29					
機能訓練	リズムでシャン！					
午後プログラム	まったりほっこりタイム					

◎松ノ木ふれあい健康体操は 1階、2階ともに、11時と16時から30分間実施しております。

プログラム等の活動予定は当日に変更になる場合があります。麻雀(13時～15時)、UNO、百人一首(13時～14時15分)はお仲間の休みで人数が揃わない事もあります。恐れ入りますが、予めご了承ください。

予定表内で気になる活動がございましたら、お気軽にお問い合わせください。臨時利用のご提案をさせていただきます。

12月のお知らせ



いずれの活動も臨時利用可能です。お気軽にお問い合わせください！

- ・12月の理美容の日程です。12月22日(月)、12月23日(火) 13時からを予定しております。理美容の申し込み方法:来所された時 又は電話、連絡帳での申し込みとなります。
- ・12月19日(金) 13時から臨床美術を実施いたします。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。
- ・12月の土曜日は第2回サタデープロジェクトを実施します。折り紙を使って季節の壁面装飾を制作していきます。(13日、20日、27日 いずれも13時から)お気軽にお問い合わせください。
- ・12月26日(金) 13時から編み物教室を実施します。かぎ針棒や毛糸等の道具はご用意しております。手ぶらでご参加できますので、お気軽にお問い合わせください。
- ・12月24日(水)にもりのなかま保育園様とクリスマス交流会を、12月25日(木)に松ノ木ふれあいクリスマス会を実施いたします。

松ノ木ふれあいの家 お問い合わせ先はこちら → ☎03-3318-2660



令和7年 12月 松ノ木ふれあいの家 献立表



令和7年 12月 松ノ木ふれあいの家 献立表												
日付	1(月)		2(火)		3(水)		4(木)		5(金)		6(土)	
	肉じゃが		さわらの蒲焼風		ハッシュドポーク		鯖の味噌煮		デミグラスハンバーグ		白身魚の甘酢あんかけ	
	小松菜とシラスの和え物	薩摩揚げとピーマンのソテー	なすそぼろ	じゃが芋のカレー炒め	スパゲティサラダ	ほうれん草のバターソテー	ぜんまいの煮物	ジャーマンポテト	マカロニサラダ	ピーマンのガーリックソテー	高野豆腐の煮物	ほうれん草のごま和え
	南瓜の甘煮	赤飯 / 味噌汁	蓮根と油揚げの和え物	ごはん / 中華スープ	ブチケーキ	五目釜飯 / すまし汁	ほうれん草のごま和え	ごはん / コンソメスープ	りんごのコンポート	ごはん / 味噌汁	大学芋	ごはん / すまし汁
	エネルギー:312kcal タンパク:11.2g 食塩相:2.3g		エネルギー:283kcal タンパク:17.6g 食塩相:2.3g		エネルギー:399kcal タンパク:12.3g 食塩相:1.7g		エネルギー:338kcal タンパク:17.6g 食塩相:2.8g		エネルギー:310kcal タンパク:11.8g 食塩相:2.5g		エネルギー:297kcal タンパク:18.3g 食塩相:2.3g	
日付	たいやき		レモンケーキ		もみじ饅頭		ドーナツ		どらやき		ミルクケーキ	
	8(月)		9(火)		10(水)		11(木)		12(金)		13(土)	
	鶏肉の油淋ソース		めばるの塩焼き		豚肉塩だれ		鰯の粕漬け		赤魚のアクアパッツァ		豚肉となすのみそ炒め	
	茄子の中華風みそ炒め	ほうれん草のナムル	きんぴらごぼう	さつま芋のマヨ和え	卵の花煮	いんげんの胡麻和え	根菜の肉炒め	ブロッコリーのカニサラダ	ポテトサラダ	春雨のソテー	切干大根の煮物	菜の花のおかか和え
	卵焼き	ごはん / すまし汁	オクラのごま和え	わかめごはん / 味噌汁	白花豆	ごはん / コンソメスープ	大学芋	ごはん / 味噌汁	ブチケーキ	ひじきご飯 / 味噌汁	りんごのコンポート	ごはん / 中華スープ
	エネルギー:340kcal タンパク:19.4g 食塩相:2.8g		エネルギー:280kcal タンパク:15.6g 食塩相:2.6g		エネルギー:361kcal タンパク:13.6g 食塩相:2.3g		エネルギー:282kcal タンパク:18.6g 食塩相:2.3g		エネルギー:280kcal タンパク:13.5g 食塩相:1.6g		エネルギー:350kcal タンパク:12.2g 食塩相:2.5g	
日付	小倉あんパイ		オレンジケーキ		黒糖饅頭		チョコワッフル		シベリア		あんずケーキ	
	15(月)		16(火)		17(水)		18(木)		19(金)		20(土)	
	鮭のちゃんちゃん焼き		厚揚げのにんにく醤油炒め		かれいの煮つけ		さわらの西京焼き		麻婆豆腐		白身魚フライ	
	ひじきの煮物	春雨のマヨ和え	きんぴらごぼう	大学芋	卵の花の和風サラダ	洋風お浸し	がんもの煮物	ひじきのサラダ	茄子の中華風みそ炒め	春雨のナムル	厚揚げのそぼろ煮	ほうれん草のベーコンソテー
	ほうれん草の和え物	ごはん / 味噌汁	肉焼売	赤飯 / 味噌汁	オクラのごま和え	ごはん / 味噌汁	蓮根と竹輪の炒り煮	五目釜飯 / すまし汁	肉焼売	ごはん / 中華スープ	卵焼き	ひじきご飯 / コンソメスープ
	エネルギー:327kcal タンパク:19.2g 食塩相:2.5g		エネルギー:345kcal タンパク:16.6g 食塩相:2.7g		エネルギー:280kcal タンパク:17.2g 食塩相:2.5g		エネルギー:316kcal タンパク:16.0g 食塩相:2.3g		エネルギー:346kcal タンパク:16.1g 食塩相:2.5g		エネルギー:316kcal タンパク:16.0g 食塩相:2.3g	
日付	★レアチーズケーキ		★ストロベリーケーキ		★あまおう苺ムース		★レアチーズケーキ		★ストロベリーケーキ		★あまおう苺ムース	
	22(月)		23(火)		24(水)		25(木)		26(金)		27(土)	
	おさかなバーグ		牛肉コロッケ		バジルチキン		豚肉のスタミナ炒め		さわらの塩焼き		肉団子のケチャップ煮	
	焼売の甘酢がけ	マカロニのトマト煮	根菜の肉炒め	ひじきのサラダ	ごぼうサラダ	さつま芋のレモン煮	厚揚げの煮物	いんげんの胡麻和え	切干大根の煮物	南瓜のマヨ和え	根菜の肉炒め	オクラの和え物
	うぐいす豆	ごはん / 味噌汁	さつま芋の甘露煮	ごはん / 中華スープ	ブチケーキ	わかめごはん / コンソメスープ	ブチケーキ	ごはん / 味噌汁	卵焼き	ごはん / 味噌汁	白花豆	ごはん / すまし汁
	エネルギー:400kcal タンパク:13.7g 食塩相:2.3g		エネルギー:377kcal タンパク:11.5g 食塩相:2.1g		エネルギー:307kcal タンパク:18.2g 食塩相:1.8g		エネルギー:369kcal タンパク:19.2g 食塩相:2.5g		エネルギー:287kcal タンパク:17.3g 食塩相:1.7g		エネルギー:331kcal タンパク:18.5g 食塩相:2.0g	
日付	バウムクーヘン		黒糖ケーキ		クリスマスイブのお楽しみ		クリスマスケーキ		マロンあんパイ		バターケーキ	
	29(月)		30(火)		31(水)		<div></div>					
	あじの梅煮		<div>お知らせ</div> <div>2025年12月30日(火)～2026年1月4日(日)は、 年末年始休業となります。 新年は1月5日(月)から営業開始となります。 どうぞ良いお年をお迎えください。</div>									
	卵の花の和風サラダ	ほうれん草のごま和え										
	金時豆	五目釜飯 / 味噌汁										
	エネルギー:287kcal タンパク:18.0g 食塩相:2.7g											
	チョコパウンドケーキ											
<div>ごはん【エネルギー:215kcal、タンパク質3.7g、塩分0g】 味噌汁【エネルギー:22kcal、タンパク質1g、塩分0.5g】 すまし汁【エネルギー:9kcal タンパク質0.3g 塩分0.7g】 コンソメスープ【エネルギー:16kcal タンパク質0.4g 塩分0.8g】 中華スープ【エネルギー:12kcal タンパク質0.4g 塩分1.2g】 おやつ【平均エネルギー:100kcal】 ※食材の都合上、献立を変更させていただくことがあります。 献立のエネルギー・タンパク質・塩分量はご</div>												

松ノ木ふれあい ほのぼのフォト



松ノ木ふれあいの家での活動の中で【ほのぼの】とした瞬間を切り取り、お知らせしていきます！



11月の毎週土曜日は、新たに
サタデープロジェクトと題し、
様々な手工芸やイベントの企画を
スタートさせて行きます！
11月は、たくさんの利用者で
協力して折り紙、切り絵を作成し
大きなひとつの作品を作ります。
お互いの作品を見せ合いながら
楽しい時間を過ごされています。