

2022年 1月 プログラム 街かどデイハウス” ひまわり栗生”

日	月	火	水	木	金	土
 <p>2022年の幕開け、どのようにお迎えでしたでしょうか。今年なんと5日から卓球が始まります。お正月の間、体を動かさずになまっているなど感じる方は、コミセンをのぞいてみてはいかがでしょうか。みなさん思い思いのスタイルで卓球を楽しんでいらっしゃいますよ。ヘタでいい、ヘタがいい、ひまわりの卓球</p>						1
2	3	4	5	6	7	8
<p>お正月休み</p> 			pm卓球	①終日健康麻雀 ②終健康日麻雀 七草粥 茶碗蒸し	終日健康麻雀 大正琴 七草粥	休
9	10	11	12	13	14	15
休	成人の日 休	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 天ぷら 高野豆腐の肉詰め	①終日健康麻雀 ②終健康日麻雀 和風ハンバーグ ゆで卵のナムル	終日健康麻雀 am麻雀教室 C 麻雀教室(pm) 白菜と豚肉の味噌煮 ソーセージのジョン	休
16	17	18	19	20	21	22
休	A 終日健康麻雀 B 健康麻雀(am) C 麻雀教室(pm) ごまミルクスープのパスタ 洋風なます	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 pm卓球 肉巻きポテトのバーベキューソース サラダ	①終日健康麻雀 ②終健康日麻雀 白菜カレー サラダ	終日健康麻雀 大正琴自主連 鶏肉となすの甘酢炒め もやしのナムル	休
23	24	25	26	27	28	29
休	A 終日健康麻雀 B 健康麻雀(pm) C 麻雀教室(am) 豚しゃぶ温野菜 ツナじゃがチジミ	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 鶏のマヨチリ ゆで卵とブロッコリーのおかか	①終日健康麻雀 ②終健康日麻雀 葱塩チキン 切り干し大根の煮物	終日健康麻雀 am麻雀教室 C 麻雀教室(pm) 炊き込みご飯 酢の物	休

30	31
休	A 終日健康麻雀 B 健康麻雀(am) C 麻雀教室(pm) 挽肉と豆腐蒸し 春菊のわかめ和え

月曜日	木曜日
A 終日健康麻雀	①終日健康麻雀
B 健康麻雀	②終日健康麻雀
C 麻雀教室	

●メニューは変更することがあります
☎ 729-7553

