

2022年 10月 プログラム “街かどデイハウス” ひまわり乗生”

日	月	火	水	木	金	土
						1
	 <p>ほんとうに暑かった今年の夏、加えてコロナの7波の感染力の勢いは、もう誰が感染してもおかしくないような状況に日々怯えながらも、利用者みなさん、しっかり感染予防をされてお元気に過ごされていたようです。いよいよ本格的な秋の到来です。大いに趣味の活動を楽しみましょう。</p> <p>10月30日（日）コミセン鐘の鳴る家で文化祭典が行われます。ひまわりからは水曜日の「編み物」の作品発表で参加します。手袋や靴下カバーなど、日頃の成果を展示します。ぜひ見学にきてくださいね。</p>					休
2	3	4	5	6	7	8
休	A 終日健康麻雀 B am健康麻雀 C pm麻雀教室 ネギ塩豚炒め 小松菜ともやしのごま和え	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 pm卓球 塩サバのアクアパッツァ 白菜サラダ	①終日健康麻雀 ② 終日健康麻雀 ねぎ味噌厚揚げ 中華スープ	終日健康麻雀 大正琴 豚バラ白菜のゴマ味噌蒸し 根菜のサラダ	休
9	10	11	12	13	14	15
休	 スポーツの日	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 豚こまブルコギ キャベツと卵のオイマヨソテー	①終日健康麻雀 ② 終日健康麻雀 チキンのマヨチリ 大根のカニカマサラダ	終日健康麻雀 am健康麻雀 pm健康麻雀 チキンナゲット 切り干し大根サラダ	休
16	17	18	19	20	21	22
休	A 終日健康麻雀 B pm健康麻雀 C am麻雀教室 オイスター鶏 豆苗と竹輪のナムル風	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 pm卓球 ハンペンでさつま揚げ風 大根と胡瓜のナムル	①終日健康麻雀 ② 終日健康麻雀 ちくわ餃子 青菜の和えもの	終日健康麻雀 大正琴自主練 鶏胸肉のチンジャオロース ワカメとトマトのボン酢和え	休
23	24	25	26	27	28	29
休	A 終日健康麻雀 B am健康麻雀 C pm麻雀教室 ホットサンド 野菜いっぱいポトフ	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 玉葱と豚の天ぷら 茄子の和風おろし煮	①終日健康麻雀 ② 終日健康麻雀 青葱と薩摩芋のかき揚げ 豚汁	終日健康麻雀 am健康麻雀 pm健康麻雀 茄子のはさみ焼き とろり照りボン酢	休
30	31	<p style="text-align: center;">秋です。気軽に運動、続けることが重要です</p> <ul style="list-style-type: none"> ●高血圧・脂質異常改善のための運動 <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングを1日30分以上週3回実行 ・10分程度のごま切れ運動でも合計30分以上になればOKです。 ●期待される効果 <ul style="list-style-type: none"> ・血圧を下げる ・皮下脂肪や内臓脂肪を減らす 				
休	A 終日健康麻雀 B pm健康麻雀 C am麻雀教室 白菜のお好み焼き カボチャサラダ					

月曜日		木曜日	
A	終日健康麻雀	①	終日健康麻雀
B	半日健康麻雀	②	終日健康麻雀
C	半日麻雀教室	③	

●メニューは変更することがあります
☎ 729-7553