

# 2022年 12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	2	3
		2022年度も終わろうとしています。今年もやはりコロナに泣かされました。今年12/28(水)が最終日となります。年末・年始、人の出入りも多くなります。コロナ感染には十分気をつけて、お元気で新年お会いしましょう。		①男性終日麻雀 ②女性終日麻雀  鶏肉の甘辛チーズ焼き マカロニサラダ	終日健康麻雀 大正琴  大根と厚揚げのそぼろ炒め 豆乳茶碗蒸し	休
4	5	6	7	8	9	10
休	A 終日健康麻雀 B am健康麻雀 C pm麻雀教室  あっさり鶏塩うどん ピーマンの天ぷら	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 卓球  豚バラ大根 厚揚げのチリソース	①男性終日麻雀 ②女性終日麻雀  厚揚げのネギ味噌煮 大根サラダ	終日健康麻雀 am健康麻雀 pm健康麻雀  ホットサンド 野菜いっぱいポトフ	休
11	12	13	14	15	16	17
休	A 終日健康麻雀 B pm健康麻雀 C am麻雀教室  和パスタ肉みそボロネーゼ オニオンスープ	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀  小かぶらのそぼろあん きのこと揚げのうま塩煮	①男性終日麻雀 ②女性終日麻雀  旨トロ鶏白菜 ナムル	終日健康麻雀 大正琴自主練  塩麹鶏のねぎだれ丼 切り干し大根のサラダ	休
18	19	20	21	22	23	24
休	A 終日健康麻雀 B am健康麻雀 C pm麻雀教室  	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 卓球  	①男性終日麻雀 ②女性終日麻雀  	終日健康麻雀 am健康麻雀 pm健康麻雀  	休
25	26	27	28	29	30	31
休	A 終日健康麻雀 B pm健康麻雀 C am麻雀教室  お揚げの野菜巻き キャベツと厚揚げのオイ味噌蒸し		編み物 pm健康麻雀  ロールキャベツ ポテトサラダ	 運動教室・認知症予防教室は20日が最終日となります。年始は1/6(金)が初日です。年末・年始もお家にとじこまらずに散歩するように心がけてお過ごしください。		

月曜日		木曜日	
A	終日健康麻雀	①	男性終日麻雀
B	半日健康麻雀	②	女性終日麻雀
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