

# 2024年8月 プログラム “街かどデイハウス” ひまわり粟生

日	月	火	水	木	金	土
 <p>毎日命の危険さえ感じる毎日です。肩こり予防などのために、麻雀、編み物の途中で1分間の「のびのび体操」をしております。ご協力ください。</p>				1	2	3
				D 終日健康麻雀 am健康麻雀 pm健康麻雀  天ぷら 小鉢2種	終日健康麻雀 大正琴  揚げとりつくね 小鉢2種	休
4	5	6	7	8	9	10
休	A 終日健康麻雀 B pm健康麻雀 C am健康麻雀  白い麻婆豆腐 小鉢2種	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 pm卓球  カレー 小鉢2種	D 終日健康麻雀 am健康麻雀 pm健康麻雀  つくね照り焼き 小鉢2種	終日健康麻雀 am健康麻雀 pm健康麻雀  豚肉と茄子とトマト蒸し 小鉢2種	休
11	12	13	14	15	16	17
土曜日	 <h2 style="font-size: 2em; color: #00AEEF;">夏休み</h2>					
	18	19	20	21	22	23
休	B am健康麻雀 C pm健康麻雀  かき揚げ 小鉢2種	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 pm卓球  かに玉あんかけ 小鉢2種	D 終日健康麻雀 am健康麻雀 pm健康麻雀  ハンバーグ 小鉢2種	終日健康麻雀 am健康麻雀 pm健康麻雀  ハンバーグオムライス 小鉢2種	休
25	26	27	28	29	30	31
休	A 終日健康麻雀 B pm健康麻雀 C am健康麻雀  胡瓜と豚の甘酢炒め 小鉢2種	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀  ピーマンの肉詰め 小鉢2種	D 終日健康麻雀 am健康麻雀 pm健康麻雀  野菜炒め 小鉢2種	D 終日健康麻雀 am健康麻雀 pm健康麻雀  茄子の豚バラ挟み焼 小鉢2種	休

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

●メニューは変更することがあります

☎ 729-7553