

## 9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
			1	2	3	4
			<b>パッチワーク</b> ゆっくりりんぐ体操 <b>卓球</b>	映画鑑賞 ゆっくりりんぐ体操 <b>古文を読む</b>	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりりんぐ体操	<b>休</b>
			根菜の煮物 えのきの酢の物	中華風そうめん 野菜サラダ	オクラの肉巻き ナスの煮物	
5	6	7	8	9	10	11
<b>休</b>	健康マージャン ゆっくりりんぐ体操  なすとピーマンの炒め物 煮魚	<b>休</b>	ゲーム遊び 小物作り ゆっくりりんぐ体操  鶏の蒸し煮 ジャガイモのいり煮	健康マージャン ゆっくりりんぐ体操 将棋	麻雀教室 パソコン教室  焼き魚 青菜の辛し和え	<b>休</b>
12	13	14	15	16	17	18
<b>休</b>	健康マージャン ゆっくりりんぐ体操  コロッケ 和え物	<b>休</b>	<b>パッチワーク</b> ゆっくりりんぐ体操 <b>卓球</b>  なすと肉の煮物 トマトの酢の物	健康マージャン ゆっくりりんぐ体操 <b>古文を読む</b>  豚のチリ蒸し ヒジキの酢の物	麻雀教室 パソコン教室  親子煮 ニンジンのキンピラ	<b>休</b>
19	20	21	22	23	24	25
<b>休</b>	<b>休</b>	<b>休</b>	<b>お誕生会</b> ゆっくりりんぐ体操 <b>健康講座</b>  赤飯 鶏の甘酢漬け	<b>休</b>	麻雀教室 パソコン教室  鯖の味噌煮 白和え	<b>休</b>
26	27	28	29	30	* スタッフを募集しています ひまわり粟生でボランティアをしてみませんか お電話お待ちしております。	
<b>休</b>	健康マージャン ゆっくりりんぐ体操  南さんの料理	<b>休</b>	小物作り <b>大正琴</b> ゆっくりりんぐ体操  焼き魚 揚げの卵とじ	健康マージャン ゆっくりりんぐ体操 将棋  鯛のおろし煮 サツマイモのりんごの煮物		

○メニューは変更することもあります

”ひまわり粟生”Tel.072-729-7553