

11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
	1	2	3	4	5	6
	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 里芋と鶏の煮物 青菜のお浸し	休	休	映画鑑賞 ゆっくりんぐ体操 囲碁 やきそば定食	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 肉豆腐 人参の胡麻和え	休
7	8	9	10	11	12	13
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 肉団子と白菜煮 なめこのおろし和え	休	ゲーム遊び パッチワーク ゆっくりんぐ体操 クリームシチュウ サラダ	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む 焼き鯖 野菜の煮物	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 お誕生会 赤飯 秋刀魚の味噌煮	休
14	15	16	17	18	19	20
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 マーボー豆腐 中華和え	休	パッチワーク ゆっくりんぐ体操 卓球 ポトフ お浸し	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 囲碁 コロケ定食	麻雀教室 パソコン教室 大正琴 健康講座 ポークソテー キンピラゴボウ	休
21	22	23	24	25	26	27
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 炊き込みご飯 揚げ出し豆腐	休	パッチワーク ゆっくりんぐ体操 豚のしょうが焼き スープ	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む けんちん汁 焼イカ	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 焼き魚 大根煮	休
28	29	30				
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 南さんの料理	休				