

2010 12 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
			パッチワーク ゆっくりんぐ体操 卓球 牛肉と牛蒡の煮物 小松菜の辛し和え	健康マーじゃん 囲碁 年賀状作り ゆっくりんぐ体操 卵焼 南京のそぼろに	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 鮭の南蛮煮 青菜のお浸し	休
5			6	7	8	9
休	健康マーじゃん ゆっくりんぐ体操 焼き魚 白菜に煮物	休	パッチワーク ゆっくりんぐ体操 鶏の衣揚げ 大根と揚げの煮物	健康マーじゃん 古文を読む ゆっくりんぐ体操 飛竜頭 ほうれん草の 和え物	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 煮魚 ニラのおやき	休
12	13	14	15	16	17	18
休	健康マーじゃん ゆっくりんぐ体操 ササミのフライ 菊菜の胡麻和え	休	編み物 卓球 ゆっくりんぐ体操 大正琴 鮭のムニエル ひじきの煮物	健康マーじゃん 囲碁 古文を読む ゆっくりんぐ体操 ハヤシライス サラダ	買い物ツアー 外食	休
19	20	21	22	23	24	25
休	健康マーじゃん ゆっくりんぐ体操 肉じゃが 小松菜のお浸し	休	パッチワーク ゆっくりんぐ体操 豚の野菜炒め 五目豆	休	麻雀教室 クリスマス会 お誕生会 鶏の蒸し物 サラダ	休
26	27	28	29	30	31	
休	健康マーじゃん ゆっくりんぐ体操 南さんの料理	休	冬休み	冬休み	皆様良いお年をお迎えください。 1月は6日より開所します。	

○メニューは変更することもあります

”ひまわり粟生”21-203 TEL072-729-7553