

2011 1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
2	3	4	5	6	7	8
				健康マージャン ゆっくりんぐ体操 囲碁 ケンチン汁 里芋のごまみそ	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 焼き魚 白菜と牛肉の煮もの	休
9	10	11	12	13	14	15
休	休	休	パッチワーク ゆっくりんぐ体操 親子煮 小松菜の白和え	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を詠む チャーハン あさりのスープ	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 ポトフ ホウレンソウのごま和え	休
16	17	18	19	20	21	22
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 ぶり大根 キノコのバター炒め	休	パッチワーク ゆっくりんぐ体操 卓球 焼きそば 豆腐とワカメのスープ	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 囲碁 魚の竜田揚げ定食	麻雀教室 パソコン教室 健康講座 鱈と白菜のうま煮 キンピラごぼう	休
23	24	25	26	27	28	29
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 ほうれん草カレー 大根の煮物	休	パッチワーク 大正琴 お誕生会 鯖の味噌煮 青菜の炒め物	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む おでん ほうれん草の白和え	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 魚の煮物 根菜の煮物	休
30	31	健康講座ご案内(21日) 今回はコレステロールのお話です 気にしておられる方は是非ご参加ください 講師は小椋芳子さんです 時間 午後2時～3時半				
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 南さんのお料理					

○メニューは変更することもあります

”ひまわり粟生”TEL072-729-7553