

2011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
	1	2	3	4	5	6
	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 天ぷら 野菜の煮物	休	パッチワーク ゆっくりんぐ体操 卓球 牛肉とごぼうの煮物 トマトサラダ	カラオケ 古文を読む ゆっくりんぐ体操 豚の生姜焼 きゅうりの酢の物	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 焼き魚 ナスの旨煮	休
7	8	9	10	11	12	13
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 肉じゃが ひじきの煮物	休	パッチワーク ゆっくりんぐ体操 そうめん 野菜の煮物	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 お誕生会 赤飯 魚の湯引き 変わり白和え	麻雀教室 パソコン教室 健康チェック カレーライス スパサラ	休
14	15	16	17	18	19	20
休	 <夏 休 み>					休
21	22	23	24	25	26	27
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 夏野菜カレー サラダ	休	パッチワーク 卓球 大正琴 鶏の照り焼き 切干大根の煮物	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む 焼き魚 かぼちゃのそぼろ あんかけ	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 鯖の蒲焼 玉葱の卵とじ	休
28	29	30	31	☆8月は15日から19日までお休みします ☆8月12日は健康チェックで北摂医療生協の方に体脂肪、骨密度等測定していただきます 希望される方は『ひまわり粟生』においでくださいね		
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 南さんの料理	休	パッチワーク ゆっくりんぐ体操 煮魚 野菜の味噌炒め			

○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