

2012年 7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	7
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 魚の煮付け なすの酢味噌和え	休	パッチワーク ゆっくりんぐ体操 卓球 南瓜と豚の煮物 マカロニサラダ	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む 豆腐のあんかけ ツナサラダ	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 豚の生姜焼き 茄子の煮物	七夕 休
8	9	10	11	12	13	14
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 煮込みハンバーグ 冷奴	休	パッチワーク ゆっくりんぐ体操 焼き魚 野菜のかき揚げ	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 キュウリと肉の 炒め物 春雨サラダ	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 鯖の味噌煮 ピーマンとじゃこの 炒め物	休
15	16	17	18	19	20	21
休	海の日 休	休	パッチワーク ゆっくりんぐ体操 大正琴 卓球 ボウボウ鶏 茄子の煮物	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む 水餃子 もやしのサラダ	健康測定 麻雀教室 パソコン教室 筑前煮 焼き魚	休
22	23	24	25	26	27	28
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 お誕生会 赤飯 煮魚 煮しめ	休	パッチワーク A.M.絵手紙 ゆっくりんぐ体操 茄子のカレー トマトサラダ	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 魚の竜田揚げ 根菜の煮物	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 カレー肉じゃが もやしの胡麻和え	休
29	30	31	<p>◎ 暑い季節がやってきました。みなさん水分補給をしっかりと熱中症に気をつけましょう。</p> <p>◎健康測定は血圧、骨密度や尿検査、体脂肪など測定します。</p> 			
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 南さんの料理	休				

○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