

2012年 9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
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操  肉じゃが 茄子の酢の物	休	パッチワーク ゆっくりんぐ体操 卓球  魚の煮付け オクラと卵の炒め物	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む  冬瓜と肉団子 揚げなす	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操  筑前煮 きゅうりの酢の物	休
9	10	11	12	13	14	15
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操  煮魚 野菜の和え物	休	パッチワーク  お誕生会  野菜の肉巻 蒸し茄子	健康マージャン ゆっくりんぐ体操  鮭のマリネ 南瓜のそぼろ煮	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操  豚の生姜焼き 青菜の和え物	休
16	17	18	19	20	21	22
休	敬老の日 休	休	パッチワーク 大正琴 卓球  酢豚 焼きそば	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む  カレーライス 野菜サラダ	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操  焼き魚 酢の物	秋分の日 休
23	24	25	26	27	28	29
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 A.M.絵手紙  鶏の照り焼き レンコンサラダ	健康マージャン ゆっくりんぐ体操  ポークソテー トマトサラダ	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操  肉じゃが 南瓜の煮物	休
30	<p>体操教室で元気になりましょう</p> <p>9月19日(水)から体操教室をはじめますので皆様是非ご参加ください。 認知症予防教室はおかげさまで無事に終わりました。つぎは体操教室をします。 肩こり解消と転倒予防に体操しましょう。</p> 					
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