

2013年 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
		1	2	3	4	5
		元旦		冬休み	→	休
6	7	8	9	10	11	12
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 煮魚 茶わん蒸し 七草の白和え	休	パッチワーク 編み物 豚と里芋の胡麻煮 キャベツノマリネ	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 豚の生姜焼き ほうれん草のお浸し	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 厚揚げのあんかけ ブロッコリーサラダ	休
13	14	15	16	17	18	19
休	休	休	パッチワーク 編み物 大正琴 卓球 肉じゃが ほうれん草のお浸し	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む 魚の煮付け 団子汁	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操 豚に大根煮 ピーマンの胡麻和え	休
20	21	22	23	24	25	26
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 天ぷら 湯豆腐	休	パッチワーク 編み物 焼き魚 きのこのキンピラ	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 ホワイトシチュー サラダ	麻雀教室 パソコン教室 お誕生会 煮魚 根菜の煮物	休
27	28	29	30	31		
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 編み物 A.M.絵手紙 卓球 いかと大根の煮物 ほうれん草の白和え	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む カツカレー サラダ		

○メニューは変更することもあります

”ひまわり粟生”Tel.072-729-7553