

2013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	
1	2	3	4	5	6	7	
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操	休	パッチワーク 編み物 卓球	健康マージャン ゆっくりんぐ体操	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操	休	
	豚の生姜焼き 野菜サラダ		野菜の肉巻 焼きナス	魚の塩焼き キンピラごぼう	鶏のカレー風味 キャベツの和え物		
8	9	10	11	12	13	14	
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操	休	パッチワーク 編み物	健康マージャン ゆっくりんぐ体操	麻雀教室 パソコン教室	休	
	焼き魚 茄子の和え物		カレー肉じゃが きゅうりの酢の物	すき焼き風煮物 お浸し	鯖の煮付け インゲンと平天の 炒め物		
15	16	17	18	19	20	21	
休	休	休	編み物 ウクレレ 卓球	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む	麻雀教室 パソコン教室 お誕生会	休	
			鶏の照り焼き ポテトサラダ	八宝菜 レンコンの煎り煮	豚のオイスターソース 南瓜の煮物		
22	23	24	25	26	27	28	
休	休	休	編み物 A.M.絵手紙	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操	休	
			イカの味噌生姜焼き ほうれん草の和え物	炊き込みご飯 根菜の煮物	鯖の甘酢あんかけ きゅうりの和え物		
29	30	9月25日から、運動教室を始めます					
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操	介護予防のためストレッチや筋肉トレーニングを しますのでお申込みください。					
	南さんの料理	9月25～12月11日 毎週水曜日1:30～3:00 ひまわり粟生にて					

○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