

2013年 10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
29	30	1	2	3	4	5
休		休	着物のリホーム 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
			すき焼き風煮物 青菜のお浸し	ホワイトシチュウ キンピラごぼう	焼き魚 菜っ葉の和え物	
6	7	8	9	10	11	12
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操	休	着物のリホーム 小物作り	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 お誕生会	休
	肉じゃが ほうれん草の お浸し		魚の甘酢あんかけ きゅうりの酢の物	がめ煮 豆腐のあんかけ	天ぷら 白和え	
13	14	15	16	17	18	19
休	丹波篠山へ旅行	休	着物のリホーム ウクレレ 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	休
			マーボー豆腐 ピーマンの味噌和え	ハヤシライス サラダ	カレーの煮付け ベーコンの炒め物	
20	21	22	23	24	25	26
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操	休	着物のリホーム 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
	おでん かぶらの酢の物		ハンバーグ定食	海老フライ スパゲティーサラダ	白身魚の磯部揚げ じゃが芋の煮物	
27	28	29	30	31		
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操	休	着物のリホーム 小物作り	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む	「ひまわり粟生」の 体験会を開きます 日時 11月6日(水) 場所 第2団地集会場 作品の展示 昼食 体操 小物作り コーヒーなど 他に楽しい出し物もあり	
	南さんの料理		秋刀魚の梅に 千切大根の煮物	鶏の照り焼き 茄子の味噌和え		

○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