

2013年 11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
体験会を開催します。お友達を誘って来てね					麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操	休
11月6日(水) 10:30~15:30 場所 粟生第2住宅集会所にて 小物づくり、絵手紙、麻雀などをしてみたい方はお出で頂いて楽しんでください。 昼食も用意しています。(300円) 午後は運動教室ですこし運動をします。又コミセンにて卓球もあります。 最後はおしゃべりしながらコーヒーとお菓子で楽しんでください。					豚の生姜焼き キャベツの酢の物	
3	4	5	6	7	8	9
休	休	休	体験会 編み物 麻雀 絵手紙 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
			散らし寿司 筑前煮	鯖の味噌煮 切り干し大根の煮物	鯖のあんかけ 厚揚げの煮物	
10	11	12	13	14	15	16
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操	休	編み物 ゆっくりんぐ体操	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
	根菜の煮物 湯豆腐		きのこの肉巻 コンニャクの炒め煮	鶏のソテー 野菜のスープ煮	鮭のから揚げ 春雨サラダ	
17	18	19	20	21	22	23
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操	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	休
	カレーライス 大根サラダ		豚の大根煮 青菜の和え物	豆腐のキムチスープ 魚のフリッター	鯖の煮付け キンピラごぼう	
24	25	26	27	28	29	30
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操	休	A.M.絵手紙 小物作り	健康マージャン お誕生会 古文を読む	麻雀教室 パソコン教室 ゆっくりんぐ体操	休
	南さんの料理		鶏の照り焼き 菊菜のお浸し	肉と野菜のソテー ひじきの五目煮	肉団子と野菜の 旨煮 きゅうりの酢の物	

○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