2014年　4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
		休	買い物ツアー （お花見） 卓球 外食	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 筑前煮 ほうれん草のお浸し	麻雀教室 パソコン教室 豚の香草焼き レンコンなます	休
6	7	8	9	10	11	12
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 豆ごはん 魚の煮付け	休	編み物 ゆっくりんぐ体操 カレー肉じゃが 菜っ葉の胡麻和え	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 魚のフライ 野菜サラダ	麻雀教室 パソコン教室 鮭のムニエル キャベツのベーコン炒め	休
13	14	15	16	17	18	19
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 カレーライス ハムサラダ	休	編み物 ゆっくりんぐ体操 卓球 ウクレレ 大根と豚の煮物 キャベツのマリネ	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む 天ぷら 野菜の煮物	麻雀教室 パソコン教室 肉団子のトマト煮 春雨サラダ	休
20	21	22	23	24	25	26
休	健康マージャン **お誕生会** 肉の野菜炒め わかめの酢の物	休	編み物 ゆっくりんぐ体操 鶏と芋の生姜煮 ピーマンのジャコ和え	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む 焼き魚 高野豆腐の煮物	麻雀教室 パソコン教室 鰆の竜田揚げ コールスローサラダ	休
27	28	29	30			
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 タケノコご飯 野菜の和え物	休	編み物 **絵手紙** 鮭ときののこ 醤油焼き キンピラごぼう			

ボランティア募集

お年寄りの話し相手やお世話、見守りをして下さる方を募集しています

月、水、木、金曜日の10時～16時
楽しみながら、やりがいもあるお仕事です。
何時でも結構です、見学に来てください

〇メニューは変更することもあります

”ひまわり粟生”℡072－729－7553