

2014年 8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  |
|  |   |    |  |   | 麻雀教室<br>パソコン教室   | 休  |
|  |   |    |  |   | 鯧の竜田揚げ<br>水菜のサラダ                                       |    |
| 3  | 4   | 5  | 6  | 7   | 8  | 9  |
| 休  | 健康マージャン<br>ゆっくりんぐ体操<br><br>ささ身のポン酢<br>中華サラダ | 休  | 編み物<br>パッチワーク<br>布ぞうり作り<br>卓球<br><br>鶏と茄子の炒め物<br>青菜の胡麻和え | 健康マージャン<br>ゆっくりんぐ体操<br><br>五目揚げ麺<br>冷製トマト               | 麻雀教室<br>パソコン教室<br><br>豚の青シソ炒め<br>キャベツの酢の物              | 休  |
| 10   | 11  | 12 | 13   | 14  | 15   | 16 |
| 休  | ← お盆休み →                                    |    |  |   |  | 休  |
| 17   | 18  | 19 | 20   | 21  | 22   | 23 |
| 休  | 健康マージャン<br>ゆっくりんぐ体操<br><br>豚味噌<br>からし和え     | 休  | 編み物<br>ウクレレ<br>布ぞうり作り<br>卓球<br><br>鯖の塩焼き<br>ひじきのサラダ      | 健康マージャン<br>ゆっくりんぐ体操<br>古文を読む<br><br>牛肉のしぐれ煮<br>きゅうりの酢の物 | 麻雀教室<br>パソコン教室<br>お誕生会<br><br>鶏の香草焼き<br>茄子とトマトの<br>和え物 | 休  |
| 24   | 25  | 26 | 27   | 28  | 29   | 30 |
| 31   | 休   | 休  | 編み物<br>パッチワーク<br>絵手紙<br><br>肉じゃが<br>焼きナス                 | 健康マージャン<br>ゆっくりんぐ体操<br>古文を読む<br><br>天津井<br>小エビの唐揚げ      | 麻雀教室<br>パソコン教室<br><br>豚とネギの炒め物<br>人参のキンピラ              | 休  |

○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