

2014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
2	3	4	5	6	7	11/1、8
休	休	休	編み物 パッチワーク 布ぞうり作り 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
			筑前煮 小松菜のお浸し	ビーフシチュウ 野菜サラダ	キノコの肉巻 ポテトサラダ	
9	10	11	12	13	14	15
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操	休	編み物 パッチワーク	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
	牛肉とレンコンの 煮物 水菜のお浸し		焼き魚 切り干し大根煮物	イカ大根 もやしの酢の物	鱈の磯部揚げ 水菜のサラダ	
16	17	18	19	20	21	22
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操	休	体験会 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
	鰯の梅煮 里芋の煮物		散らし寿司 おでん	根菜の煮物 温豆腐	カレーの煮付け じゃが芋のキンピラ	
23	24	25	26	27	28	29
休	休	休	編み物 パッチワーク 絵手紙	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	休
			マーボー豆腐 人参のキンピラ	煮魚 茶わん蒸し	豚の生姜焼き 大根の煮物	
30	ひまわり粟生の体験会					
休	日頃ひまわり粟生でやっていることを地域の皆様に体験してもらう企画です。お気軽にご参加ください。					
	11月19日(水)10時～16時					
	粟生第2住宅 集会所					
	参加費無料 ただし昼食代350円					
	編み物 絵手紙 布草履づくり 麻雀 午後2時より運動教室もあります。皆様のご参加をお待ちしております。					
○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		