

2015年 2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	6	7
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操	休	編み物 布ぞうり作り 卓球 ウクレレ	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
	ホワイトシチュー 魚のフライ		筑前煮 きやべつなます	春巻き 白菜の旨煮	カレー肉じゃが 大根の酢の物	
8	9	10	11	12	13	14
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操	休	休	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
	魚の煮付け 豚汁			魚のホイル焼き 野菜の煮物	鯛の照り焼き 白和え	
15	16	17	18	19	20	21
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操	休	編み物 布ぞうり作り 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 お誕生会	休
	天ぷら イカ大根		ハンペンの肉巻 人参のキンピラ	肉と野菜の炒め物 大根の酢の物	散らし寿司 鮭の塩焼き	
22	23	24	25	26	27	28
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操	休	編み物 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	休
	肉じゃが 白菜のお浸し		焼き魚 青菜の胡麻和え	煮込みハンバーグ 野菜サラダ	豚の中華あんかけ 小松菜のお浸し	

●麻雀・卓球したい方いらっしゃいませんか？お友達をさそってください！

麻雀	毎週月・木 10時～16時
卓球	第1・3水曜日 午後～

●その他にも、囲碁・将棋ができる方、したい方、求めています！

※2月のウクレレは先生のご都合で第一水曜日です。こちらにもご参加ください。



○メニューは変更することもあります

”ひまわり粟生”Tel.072-729-7553