

2015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
<p style="color: red;">※8月10～14日は夏休みです。体調に気をつけて暑い夏をのりきってくださいね</p> <p>夏本番。熱中症などに気をつけてください。熱中症の症状が出たら次のように対処しましょう。</p> <p>①まず涼しい木陰かクーラーのきいた室内に移動します。</p> <p>②衣類をゆるめて冷やしたタオルで身体を冷やし、水分補給をします。</p> <p>③水分補給と同時に汗で失われた塩分も補給。スポーツドリンクなど少しづつ補給します。</p>						1
						休
2	3	4	5	6	7	8
休	健康マージャン カラオケ 焼き魚 ナスとタコのマリネ	休	編み物 ウクレレ 布ぞうり作り 卓球 肉じゃが 酢の物	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 白身魚の味噌焼き 野菜サラダ	麻雀教室 パソコン教室 カレイの唐揚げ ピーマンの胡麻和え	休
9	10	11	12	13	14	15
休	← お 盆 休 み →					休
16	17	18	19	20	21	22
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 春巻き 胡瓜の酢の物	休	編み物 布ぞうり作り 卓球 筑前煮 胡瓜・ちくわの 和え物	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む ジャガイモと肉 の煮物 冷や奴	麻雀教室 パソコン教室 お誕生会 ナスと豚のポン酢 コールスローサラダ	休
23	24	25	26	27	28	29
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 肉じゃが 青茄子の辛し和え	休	編み物 パッチワーク 絵手紙 魚ホイル焼き ひじき煮物	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む ハヤシライス ポテトサラダ	麻雀教室 パソコン教室 カラオケ マーボなす 切干大根煮物	休
30	31	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div> <p>真夏の花壇を彩る真っ赤なサルビア 花言葉は「燃える想い」です。 初夏から晩秋まで咲き続けます。</p> <p>ブルーサルビアの ブルーの花言葉は 「永遠にあなたのもの」</p> </div>  </div>				
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 天ぷら 白和え					

〇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