

2015年 9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	編み物 布ぞうり作り ウクレレ 卓球  八宝菜 きゅうりの 辛み和え	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む  鶏の照り焼き ポテトサラダ	麻雀教室 パソコン教室 カラオケ  サワラの磯部揚げ 水菜のサラダ	休
6	7	8	9	10	11	12
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操  カレーライス 野菜サラダ	休	編み物 ゆっくりんぐ体操  ピーマンの肉詰め 青菜の胡麻和え	健康マージャン ゆっくりんぐ体操  コロッケ 春雨サラダ	麻雀教室 パソコン教室  牛肉の柳川風 茄子の胡麻和え	休
13	14	15	16	17	18	19
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操  ハンバーグ定食	休	編み物 布ぞうり作り  卓球  サーモンの ムニエル 南京のサラダ	健康マージャン ゆっくりんぐ体操  マーボー豆腐 焼きナス	麻雀教室 パソコン教室 カラオケ  鶏のつくね キノコのお浸し	休
20	21	22	23	24	25	26
休	敬老の日  休	国民の 休日  休	秋分の日  休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む  肉豆腐 青菜のお浸し	麻雀教室 パソコン教室 お誕生会  焼き魚 小松菜と厚揚げ の煮物	休
27	28	29	30	9月29日は認知講座を開催します。 ご近所の方をお誘いして参加しましょう！ 		
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操  ニラ玉 イカと小芋の煮物	認知症の 講座  集会所於  10:30～	編み物 絵手紙  カレー肉じゃが きゅうりの酢の物			

〇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