

2015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
1	2	3	4	5	6	7
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 カレー サラダ	休	編み物 布ぞうり作り ウクレレ・卓球 パソコン教室 チキンカツ リンマナレレン 煮	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む サワラの竜田揚 小松菜のサラダ	麻雀教室 カラオケ 豚肉・大根炒め物 オクラの和え物	休
8	9	10	11	12	13	14
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 肉じゃが 青菜の和え物	休	編み物 パソコン教室 鶏ピカタ 大根なます	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 厚揚げのあんかけ キュウリの酢の物	麻雀教室 ゆっくりんぐ体操 肉団子の甘酢 かぼちゃサラダ	休
15	16	17	18	19	20	21
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 いか大根 春菊ごま和え	休	♪～体験会～♪ 布ぞうり作り 卓球・編み物 パソコン教室 マージャン ばら寿司・おでん	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 お誕生会 炊き込みご飯 野菜煮物	麻雀教室 カラオケ サーモンムニエル ジャガ芋キンピラ	休
22	23	24	25	26	27	28
休	能勢温泉1泊旅行 午後1時ひまわり粟生集合 ※参加者が15人にならない 場合は中止となります。		編み物 パソコン教室 煮魚 切干し大根和え物	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む 青椒肉絲 野菜和え物	麻雀教室 ゆっくりんぐ体操 豚肉・根菜煮物 もやしごま酢和え	休
29	30	 <p>体験会 ●日時 11月18日(水)10時～16時 ●場所 団地集会所 マージャン・カラオケ・布ぞうり・編み物・絵手紙 ゆっくりんぐ体操など、日頃「ひまわり粟生」のプログラムを 体験してもらい、多くの方に「ひまわり粟生」を利用してもら いましょう。ご近所の方、お友達を誘ってきてくださいね。</p>				
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 シチュー 牛蒡・肉キンピラ					

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