

2016年 1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		
			あけましておめでとうございます。		1	2		
			お正月はいかがお過ごしでしたか。		元旦		休	
			今年もみなさまにとって、よいお年でありますように。					
			今年もよろしくお願ひいたします。					
3	4	5	6	7	8	9		
休	お正月休み		編み物 布ぞり作り ウクレレ・卓球 パソコン教室	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む	麻雀教室 カラオケ	休		
			粕汁 野菜の煮物	焼き魚 白和え	サーモンムニエル 卵焼き			
10	11	12	13	14	15	16		
休	休	休	編み物 ゆっくりんぐ体操	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 古文を読む	麻雀教室	休		
			カレーピラフ 野菜スープ	煮魚 ひじき煮物	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ			
17	18	19	20	21	22	23		
休	健康マージャン	休	編み物 布ぞり作り パソコン教室 卓球	健康マージャン ゆっくりんぐ体操	麻雀教室 カラオケ	休		
	カレーライス サラダ		肉豆腐 酢の物	カレー肉じゃが 青菜の胡麻和え	豚肉の中華あんかけ きのおひたし			
24	25	26	27	28	29	30		
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操	休	編み物 ゆっくりんぐ体操 絵手紙	健康マージャン ゆっくりんぐ体操	麻雀教室	休		
	おでん 酢の物		じゃが芋の肉巻き ほうれん草胡麻和え	煮込みハンバーグ 胡瓜の酢の物	☆お誕生会 すき焼き風煮物 白菜サラダ			
31	●誰でもできる認知症予防です。できていないことがあれば今年どれかに挑戦しませんか。							
休	①毎日歩くこと ②声を出して新聞を読むこと ③料理をする ④毎日1行日記をつける							

○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