

2016年 5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  天ぷら 青菜のごま和え	憲法記念  お休みです	みどりの日	こどもの日	麻雀教室 ゆっくりんぐ体操  サーモンムニエル 春巻き	休
8	9	10	11	12	13	14
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操  煮魚 野菜の煮物	休	編み物  鶏団子の甘辛 煮込み 小松菜の煮込み	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 p.m.古文を読む  小松菜と豚肉 中華炒め 玉子スープ	麻雀教室 ゆっくりんぐ体操 p.m.カラオケ  豚肉甘酢あんかけ きゅうりの酢の物	休
15	16	17	18	19	20	21
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 大正琴教室  野菜の肉巻き 酢の物	休	編み物 ゆっくりんぐ体操 am.布ぞうり pm.卓球  薄揚げ肉巻き カニかまわさび和え	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 ◎体力測定  大葉ハンバーグ 小松菜のサラダ	麻雀教室 ゆっくりんぐ体操 ❖お誕生会  ちらし寿司 鶏と野菜の煮物	休
22	23	24	25	26	27	28
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操  唐揚げ定食	休	編み物 絵手紙  鶏のみぞれ和え ほうれん草の ごま味噌	健康マージャン ゆっくりんぐ体操  豚のトマト煮 キャベツのごま和え	麻雀教室 ゆっくりんぐ体操 p.m.カラオケ  コロッケ サラダ	休
29	30	31	5月から1階スペースが使えるようになります。 2階は「おしゃべりカフェ」など、みんなが楽しく集える場所 したいと考えています。新たに「大正琴教室」「うたごえ」 していきたいと考えています。みなさんのアイデアや講師の 先生のご紹介もお待ちしています。 			
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操  焼き魚 厚揚げ	休				