

2016年 7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
			健康チェックのご案内  <ul style="list-style-type: none"> ●日時 7月11日(月) 13時～ ●会場 団地集会所 ほくせつ医療生協の方が担当します。 血圧・尿検査・骨密度・体脂肪 日頃気になる体調のこと聞けますよ。 お友達を誘って参加してくださいね～♪		1	2
					麻雀教室 ゆっくりんぐ体操 魚の煮付け 白和え	休
3	4	5	6	7	8	9
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 パッチワーク 肉の野菜炒め 酢の物	休	編み物 am.布ぞうり pm.卓球 魚のカレー煮 サラダなます	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 肉豆腐 トマトサラダ	麻雀教室 p.m.カラオケ バンバンジー 春巻き	休
10	11	12	13	14	15	16
休	健康マージャン 健康チェック パッチワーク カレー・サラダ スープ	休	編み物 ゆっくりんぐ体操 油揚げギョウザ なすのおひたし	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 p.m.古文を読む さわらの竜田揚げ みずなのサラダ	麻雀教室 ゆっくりんぐ体操 豚肉の甘酢あんかけ コールスローサラダ	休
17	18	19	20	21	22	23
休	休	休	編み物 am.布ぞうり pm.卓球 鶏とグレープフルーツ の南蛮漬け じゃが芋の オイスター炒め	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 p.m.古文を読む 高槻ギョーザ もやしのごま酢和え	麻雀教室 p.m.カラオケ サーモンとじゃがいも の唐揚げ 小松菜のおひたし	休
24 / 31	25	26	27	28	29	30
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 大正琴教室 ❀お誕生会 焼き魚 ピーマンと茄子の炒め物	休	編み物 絵手紙 ポークチャップ カボチャサラダ	健康マージャン 豆腐サラダ 夏野菜の煮物	麻雀教室 ゆっくりんぐ体操 揚げ茄子 ちらし寿司	

○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