

## 2017年 2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
			am.編み物 am.布ぞうり pm.卓球 pm.運動教室  大根のそぼろあん ブロccoliの カニカマサラダ	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 pm.認知症教室  鯖の塩焼き じゃがいもの きんぴら	am.健康麻雀 pm.麻雀教室  鶏つくね 人参・ほうれん草 ごま和え	休
5	6	7	8	9	10	11
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 パッチワーク  天ぷら 白和え	休	am.編み物 pm.運動教室  魚と野菜の味噌炒め じゃがいも煮物	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 pm.認知症教室  すき焼き風 小松菜のごま和え	am.健康麻雀 pm.麻雀教室 pm.カラオケ  煮込みハンバーグ りんごと玉ねぎ のサラダ	休
12	13	14	15	16	17	18
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操  煮魚 しろふき大根	休	am.編み物 am.布ぞうり pm.卓球 pm.運動教室  豚肉と牛蒡のすき煮 青菜のおひたし	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 pm.認知症教室  酢豚風 コールスローサラダ	am.健康麻雀 pm.麻雀教室  鮭のみぞれ煮 大根と糸こんにゃく の煮物	休
19	20	21	22	23	24	25
休	※お誕生会 健康マージャン ゆっくりんぐ体操 パッチワーク  お赤飯 茶碗蒸し	休	am.編み物 絵手紙  和風麻婆豆腐 きのこの味噌炒め	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 pm.認知症教室  白身魚の唐揚 ちくわときゅうりの マヨネーズ和え	am.健康麻雀 pm.麻雀教室 pm.カラオケ  竹輪の野菜天ぷら もやしの酢の物 生姜炊き込ご飯	休
26	27	28				
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操  根菜煮物 菜の花からし和え	休				
1月9日、記録的な寒さで粟生団地周辺も雪景色に。まだまだ寒さが続きます。みなさん、風邪などひかないようにしてくださいね。  1月12日から「認知症予防教室」が始まりました。毎週木曜日13:30～です。						

○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