

2017年 10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 pm.麻雀初心者教室 pm古文 天ぷら 白和え	休	編み物 布ぞうり pm卓球 運動教室 バターチキン 豆のサラダ	健康マージャン 豚肉のトマト煮 コーンサラダ	健康麻雀 am初心者麻雀教室 pm麻雀教室 pm大正琴 春巻き 胡瓜と加加のごま和え	休	
8	9	10	11	12	13	14	
休	体育の日 休	休	10周年行事 11～15時 団地集会所 1部 11時～ 2部 12:45～ こぞってご参加ください	健康マージャン 魚のあんかけ アロリーとかにかまのごま和え	健康麻雀 am初心者麻雀教室 pm麻雀教室 pm.カラオケ 竹輪の野菜炒め天ぷら 大根の酢の物	休	
15	16	17	18	19	20	21	
休	健康マージャン pm.麻雀初心者教室 pm古文 ❀お誕生日 煮魚 厚揚げの煮物	休	編み物 布ぞうり 運動教室 pm卓球 ミーティング カボチャのグラタン風 もやしと人参の塩和え	健康マージャン 白身魚のカレー風味 人参・竹輪のポン酢和え	健康麻雀 am初心者麻雀教室 pm麻雀教室 焼き魚 豚バラと茄子のうま煮	休	
22	23	24	25	26	27	28	
休	健康マージャン pm.麻雀初心者教室 パッチワーク 肉じゃが 酢のもの	休	編み物 運動教室 魚の塩麹ホイル焼き きのこの	健康マージャン 柳川風 切干大根サラダ	健康麻雀 am初心者麻雀教室 pm麻雀教室 pm.カラオケ パブリカの肉巻 ポテトサラダ	鐘の鳴る家文化発表会	
29	30	31				10月11日はひまわり粟生の10周年記念行事を行います。利用者のみなさんぜひご参加ください。大正琴のメンバーがオープニングで日頃の練習の成果を披露してくれます。パッチワーク・編み物など展示・即売も行います。ぜひ、参加してくださいね。	
鐘の鳴る家文化発表会	健康マージャン pm.麻雀初心者教室 ロールキャベツ キンピラ	休					

○メニューは変更することがあります。

○ひまわり粟生 ☎729-7553