

2018年 6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
					終日健康麻雀 am麻雀初心者教室 pm麻雀教室 pm.大正琴 カレー サラダ・スープ	休
			いよいよ梅雨入りですね。 体調を壊さないように気をつけて くださいね。 ●元気で梅雨を乗り切る5カ条 ①毎日歩くこと ②新聞を声を出して読む ③料理をする ④社会とかかわる ⑤電車、バスで出かける			
3	4	5	6	7	8	9
休	健康マージャン am麻雀初心者教室 pm麻雀教室 焼魚 白和え	休	編み物 pm.卓球 pm.運動教室 炒り豚 胡瓜のサラダ	健康マージャン1 健康マージャン2 pm麻雀教室 つくね野菜煮 もやし胡麻酢和え	終日健康麻雀 am麻雀初心者教室 pm麻雀教室 pm.カラオケ 鮭のみぞれ煮 青菜のおひたし	休
10	11	12	13	14	15	16
休	健康マージャン am麻雀初心者教室 パッチワーク pm麻雀教室 肉・野菜炒め 酢の物	休	編み物 pm.運動教室 海老カツ 人参シリシリ	健康マージャン1 健康マージャン2 pm麻雀教室 豚の甘酢あんかけ 茄子のおひたし	終日健康麻雀 am麻雀初心者教室 pm麻雀教室 三色丼 切り干し大根煮	休
17	18	19	20	21	22	23
休	健康マージャン am麻雀初心者教室 pm麻雀教室 肉じゃが 青菜のおひたし	休	編み物 pm.卓球 pm.運動教室 しそと大根入りチャーシュー ウィナーの酢豚風	健康マージャン1 健康マージャン2 pm麻雀教室 白身魚あんかけ カボチャサラダ	終日健康麻雀 am麻雀初心者教室 pm麻雀教室 pm.カラオケ	休
24	25	26	27	28	29	30
休	健康マージャン am麻雀初心者教室 パッチワーク pm麻雀教室 煮魚 茄子の炒め物	休	編み物 絵手紙 pm.運動教室 お好み焼き風ハバーグ 人参グラッセ	健康マージャン1 健康マージャン2 pm麻雀教室 すき焼き風 ピーマンの塩昆布和え	終日健康麻雀 am麻雀初心者教室 pm麻雀教室 餃子 春雨と胡瓜の酢の物	休

○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