

2018年 10月 プログラム “街かどデイハウス” ひまわり栗生”

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	健康マージャン am麻雀初心者教室 pm.麻雀初心者教室  いなり寿司 にゅう麺		編み物 pm卓球 運動教室  Eビ とブ ロッリ-と卵のサラダ 人参のてんぷら	健康麻雀1 健康麻雀2 pm健康麻雀  六宝菜 さつまいも甘煮	健康麻雀 am初心者麻雀教室 pm麻雀教室 pm大正琴  肉団子の甘酢あん サラダ	休
7	8	9	10	11	12	13
休	体育の日 休		編み物 運動教室  豚と野菜の甘酢かつぱ 炒め 青菜のおひたし	健康麻雀1 健康麻雀2 pm健康麻雀  白身魚加-風味揚げ ハム・ほうれん草ソテー	健康麻雀 am初心者麻雀教室 pm麻雀教室 pm.カラオケ  かつ丼 トマトサラダ	休
14	15	16	17	18	19	20
休	健康マージャン am麻雀初心者教室 pm.麻雀初心者教室 パッチワーク		編み物 pm卓球 運動教室  茄子と鶏肉の南蛮 キャバ ツとさば水煮缶の加-煮	健康麻雀1 健康麻雀2 pm健康麻雀  豚肉のトマト煮 きのこおひたし	健康麻雀 am初心者麻雀教室 pm麻雀教室  手羽中の甘煮 紅白なま酢	休
21	22	23	24	25	26	27
休	健康マージャン am麻雀初心者教室 pm.麻雀初心者教室 ★お誕生会  お誕生日メニュー	認知症予防教室	編み物  鮭のちゃんちゃん焼き ツガ 仔のオスター炒め	健康麻雀1 健康麻雀2 pm健康麻雀  おろしハンバーグ コーンサラダ	健康麻雀 am初心者麻雀教室 pm麻雀教室 pm.カラオケ  竹輪のチリソース シューマイ	鐘の鳴る家文化発表会
28	29	30	31	 <p>今年も10/23から認知症教室を開催します。 今回は火曜日開催で行います。定員15人ですので お早めにお申し込みください。</p>		
鐘の鳴る家文化発表会	健康マージャン am麻雀初心者教室 pm.麻雀初心者教室  ロールキャベツ ポテトサラダ	認知症予防教室	編み物 絵手紙 運動教室  鶏団子の甘辛味噌煮 キャベツのピクルス			

○メニューは変更することがあります。

○ひまわり栗生 ☎729-7553