

2019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
	1	2	3	4	5	6
休	終日健康麻雀 am麻雀初心者教室 pm麻雀教室 pm麻雀初心者教室  煮魚 豆腐サラダ	休	編み物 pm.卓球 運動教室  魚のアクアパッツァ 胡瓜と塩昆布のサラダ	終日健康麻雀2卓 pm健康麻雀  すき焼き風 切り干し大根の和え物	健康麻雀 am初心者麻雀 pm健康麻雀 大正琴  おこわ なす	休
7	8	9	10	11	12	13
休	終日健康麻雀 am麻雀初心者教室 pm麻雀教室 pm麻雀初心者教室  肉じゃが 酢のもの	休	編み物 運動教室  茄子と豚肉の梅和え 青菜とカニカマのおひたし	終日健康麻雀2卓 pm健康麻雀  キャベツの焼ミンチカツ なすびとトマトのサラダ	健康麻雀 am初心者麻雀教室 pm健康麻雀 pm.カラオケ  チンジャオジーローズ 胡瓜の酢の物	休
14	15	16	17	18	19	20
休	休	休	編み物 pm.卓球 運動教室  ブロッコリーのミートーフ サラダ	終日健康麻雀2卓 pm健康麻雀  ブリの焼き物 人参シリシリ	麻雀教室 am初心者麻雀教室 pm健康麻雀 大正琴自主練習  グラタン 茄子の煮びたし	休
21	22	23	24	25	26	27
休	❀お誕生会 終日健康麻雀 am麻雀初心者教室 pm麻雀教室 pm麻雀初心者教室  カレー サラダ・スープ	休	編み物  夏野菜の冷やし鉢 白和え	終日健康麻雀2卓 pm健康麻雀 運動教室  六宝菜 胡瓜の酢の物	麻雀教室 am初心者麻雀教室 pm健康麻雀 pm.カラオケ  五目寿司 にゅうめん	休
28	29	30	31	★8/9(金)健康チェックです。 13:30～集会所で行います。 ★8/10(土)～8/18(日)まで夏休   ★今年の願い事はなんて なんて書きましょうか		
休	終日健康麻雀 am麻雀初心者教室 pm麻雀教室 pm麻雀初心者教室  豚肉の生姜焼き 茄子の和え物	休	編み物 絵手紙 運動教室  チンジャオローズ 酢のもの			

○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