

2019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
			編み物 運動教室 pm卓球  ひじき豆腐ハンバーグ いんげんごま和え	健康麻雀1 健康麻雀2 pm健康麻雀  高槻ぎょうざ さつまいも甘煮	終日健康麻雀 am健康麻雀 pm健康麻雀 大正琴  カツとじ ピーマンの炒め物	休
		6	7	8	9	10
休	終日健康麻雀 am麻雀初心者教室 pm麻雀初心者教室 pm健康麻雀  カレー スープ・サラダ	休	☆体験会 麻雀 大正琴 編み物 アロマ体験 カラオケ	健康麻雀1 健康麻雀2 pm健康麻雀 運動教室  肉豆腐 人参とわかめのごま和え	終日健康麻雀 am健康麻雀 pm健康麻雀 pm.カラオケ  魚のフライ 酢の物	休
13	14	15	16	17	18	19
休	体育の日 休	休	編み物 pm卓球 運動教室  魚と野菜の蒸し物 ベーコンともやしのマヨ炒め	健康麻雀1 健康麻雀2 pm健康麻雀  さわらの竜田揚げ ツナサラダ	終日健康麻雀 am健康麻雀 大正琴自主練 pm健康麻雀  煮込みハンバーグ ポテトサラダ	休
20	21	22	23	24	25	26
休	健康マージャン am麻雀初心者教室 pm麻雀初心者教室 pm健康麻雀  肉・じゃがいも煮物 白菜のツナ煮	休	編み物 運動教室  ホイコーロ チジミ	健康麻雀1 健康麻雀2 pm健康麻雀  つくね野菜煮 小松菜のおひたし	終日健康麻雀 am健康麻雀 pm健康麻雀 pm.カラオケ  肉じゃが 白和え	休
27	28	29	30	31	麻雀は楽しく、静かに 麻雀参加の方、みなさん 和気あいあいと楽しんで いらっしゃいます。 その一方でこんな声も 「うるさい」「集中できない」 みんなが楽しめるよう、 配慮しあいましょうね。	
	☆お誕生会 健康マージャン am麻雀初心者教室 pm麻雀初心者教室 pm健康麻雀  お誕生日メニュー	休	編み物 運動教室  鶏肉のトマト煮 和風ポテトサラダ	健康麻雀1 健康麻雀2 pm健康麻雀  豚肉のカレー風炒め しらたきのサラダ		

○メニューは変更することがあります。

○ひまわり栗生 ☎729-7553