

2019年 12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
	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  肉じゃが 温豆腐		編み物 pm卓球 運動教室  カラフルミートローフ 玉ねぎとじゃが芋のソテー	健康麻雀1 健康麻雀2 pm健康麻雀 amアロマ体験会  キャバツの焼きミンチカツ ひじき煮豆	終日健康麻雀 am健康麻雀 pm健康麻雀 大正琴  エビマヨ マカロニサラダ	休
8	9	10	11	12	13	14
休	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  焼魚 白和え	休	編み物  魚の煮付け 青菜のおひたし	健康麻雀1 健康麻雀2 pm健康麻雀 運動教室  ブリ照り焼き 人参シリシリ	終日健康麻雀 am健康麻雀 pm健康麻雀 pm.カラオケ  鶏のから揚げ さつま芋のレモン煮	休
15	16	17	18	19	20	21
休	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  串揚げ 酢のもの	休	編み物 pm卓球 運動教室  厚揚げと蓮根の照り焼き 鶏肉と大根のスープ煮	健康麻雀1 健康麻雀2 amアロマ体験会 pm健康麻雀	終日健康麻雀 am健康麻雀 pm健康麻雀 大正琴自主練  鮭又はチキンのみぞれ煮 ごぼう炒め	休
22	23	24	25	26	27	28
休	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  ふろふき大根 粕汁・青菜の和え物	休	 <p>❁お誕生会 ★クリスマス ●忘年会 11:45～受付12時開始</p>	運動教室  今年最後の運動教室です ぜひみなさん来てくださーいね	 <p>冬休み</p>	
29	30	31	 <p>冬休み</p> <p>2020年1月6日(月)からスタートです。 来年もどうぞよろしくお願ひいたします。</p> <p>いよいよ、冬本番です。インフルエンザが猛威をふるう季節です。 外出から帰ってきたら、手洗い、うがいをしっかりしてくださいね。 あとは、栄養、睡眠をとって寒い冬を乗り切り、よいお正月を お迎えてください。今年1年ありがとうございました。</p> 			

○メニューは変更することがあります。

○ひまわり粟生 ☎729-7553