

2020年 2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
 <p style="text-align: center;">認知症にならない7つの生活習慣</p> <p>①毎日歩くこと ②声を出して新聞を読む ③料理をする ④社会とかかわる ⑤電車、バスで出かける ⑥毎日1行日記をつける ⑦恋をする(恋心を持つ)</p> 						1
						休
2	3	4	5	6	7	8
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 焼き魚 酢の物	休	編み物 pm卓球 運動教室 蓮根と挽肉の蒸し物 青菜のおひたし	健康麻雀1 健康麻雀2 pm健康麻雀 amアロマ体験会 さわらの磯辺揚げ ハムサラダ	終日健康麻雀 am健康麻雀 pm健康麻雀 大正琴 三色丼 大根サラダ	休
9	10	11	12	13	14	15
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 カレーライス サラダ・スープ	休	編み物 運動教室 中華風茶碗蒸し 厚揚げとこんにゃくの味噌煮	健康麻雀1 健康麻雀2 pm健康麻雀 豚肉のおろしあんかけ れんこんなます	終日健康麻雀 am健康麻雀 pm健康麻雀 pmカラオケ 鮭のチャンチャン焼き 酢のもの	休
16	17	18	19	20	21	22
休	※お誕生日会 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 お誕生日メニュー		編み物 pm卓球 運動教室 魚のカレーソテー 人参のおかかマヨあえ	健康麻雀1 健康麻雀2 pm健康麻雀 amアロマ体験会 ハンバーグオニオンソース ポテトサラダ	終日健康麻雀 am健康麻雀 pm健康麻雀 大正琴自主練 炊き込ごはん 出し巻き玉子	休
23	24	25	26	27	28	29
休	2/23天皇誕生日 の振替休日 休		編み物 絵手紙 焼きシューマイ 大根ステーキ	健康麻雀1 健康麻雀2 pm健康麻雀 運動教室 すき焼き風 きのこの胡麻和え	終日健康麻雀 am健康麻雀 pm健康麻雀 pmカラオケ 豚しゃぶと葱の煮物 キンピラ	休

○メニューは変更することがあります。

○ひまわり粟生 ☎729-7553