

## 2020年 10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
<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="margin-left: 20px;"> <p>10月から運動教室を再開します 曜日会場も変わります。</p> <p>●会場 鐘の鳴る家 ●曜日 火曜日</p> <p>笑顔いっぱいの運動教室に 参加しませんか？</p> </div> </div>				1	2	3
				①男性終日麻雀 ②女性終日麻雀  豚肉のトマト煮 豆サラダ	終日健康麻雀 p.m.大正琴  炊き込みご飯 かき揚げ	休
4	5	6	7	8	9	10
休	A 終日健康麻雀 B p.m健康麻雀  鰯のフライ かに蒸し豆腐	p.m 運動 教室	am～.編み物 p.m.健康麻雀 p.m.卓球  鶏とさつまいもの甘辛ソース 酢ごぼう	①男性終日麻雀 ③ p.m健康麻雀  きんぴらつくね さつまいも煮	終日健康麻雀 am麻雀教室  春巻き すだちと豆腐のサラダ	休
11	12	13	14	15	16	17
休	B p.m健康麻雀 C p.m健康麻雀  食事なし	p.m 運動 教室	am～.編み物 p.m.健康麻雀  白身魚のキムチ蒸し キャベツのさっぱりサラダ	②女性終日麻雀 ③ p.m健康麻雀  豚肉・じゃが芋甘辛煮 キャベツの胡麻酢和え	終日健康麻雀 大正琴自主練  ロールキャベツ サラダ	休
18	19	20	21	22	23	24
休	A 終日健康麻雀 C p.m麻雀教室  豆腐春巻き 小松菜のじゃこ炒め	p.m 運動 教室	am～.編み物 p.m.健康麻雀 p.m.卓球  豆腐シューマイ チジミ	①男性終日麻雀 ②女性終日麻雀  豚肉のピカタ かぼちゃサラダ	終日健康麻雀 am麻雀教室  海苔挟みカツ 野菜の煮物	休
25	26	27	28	29	30	31
休	A 終日健康麻雀 B p.m健康麻雀  肉豆腐・玉ねぎステーキ じゃがいものチーズお焼き	p.m 運動 教室	am～.編み物 p.m.健康麻雀  固豆腐の豚肉巻き 野菜の酢漬け	①男性終日麻雀 ③ p.m健康麻雀  サーモンムニエル 胡瓜・厚揚げの中華和え	A 月曜日健康麻雀 am麻雀教室  豚肉炒め 茄子の煮物	休

●メニューは変更することがあります  
☎ 729-7553

	月曜日		木曜日
A	終日健康麻雀	①	男性終日麻雀
B	p.m健康麻雀	②	女性終日麻雀
C	p.m麻雀教室	③	p.m健康麻雀