

2021年 1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
 <p>年末、年始いかがお過ごしでしたでしょうか。 お身体お変わりないですか。 昨年はコロナ禍におびえ、右往左往した 1年でした。今年こそコロナの終息で 明るい希望ある年となってほしいですね。</p>					1	2
					 <p>お正月休み</p>	
3	4	5	6	7	8	9
 <p>お正月休み</p>			編み物 pm卓球 pm麻雀者教室 七草がゆ かき揚げ	①健康麻雀 ③pm健康麻雀 七草がゆ 天ぷら	終日健康麻雀 大正琴 すし 煮物	休
10	11	12	13	14	15	16
休	成人の日 休	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 中華風茶碗蒸し れんこんサラダ	②健康麻雀 ③pm健康麻雀 鶏肉のパン粉焼き コールスローサラダ	終日健康麻雀 am麻雀教室 pm麻雀教室(月C) 白菜と肉団子のミートソース煮込み じゃがいもとワカメの胡麻和え	休
17	18	19	20	21	22	23
休	A 終日健康麻雀 am麻雀教室(C) B pm健康麻雀 鮭とじゃがいものマヨソース 小松菜ベーコン	pm運動教室	編み物 pm卓球 pm健康麻雀 松風焼 大根と人参の酢の物	①健康麻雀 ②健康麻雀 和風煮込みハンバーグ ピーマンのごま酢和え	終日健康麻雀 大正琴自主練 えびフライ サラダ	休
24	25	26	27	28	29	30/31
休	A 終日健康麻雀 C pm麻雀教室 さば缶豆腐ナゲット オクラときゅうりの塩ダレ	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 鶏肉の照り焼き ごぼうと人参のサラダ	①健康麻雀 ③pm健康麻雀 柳川風 いんげんの和え物	終日健康麻雀(木②) am麻雀教室 ぶりの幽庵焼き 里芋の揚げ出し	休

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

●メニューは変更することがあります
☎ 729-7553