

2021年 8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
	A 終日健康麻雀 B 健康麻雀(am) C 麻雀教室(pm) ミルフィーユカツ <small>レンジ蒸し蒸しなすの生姜醤油</small>	pm 運動教室	編み物 pm健康麻雀 pm卓球 イワシハンバーグ サラダ	②女性終日麻雀 ③ pm健康麻雀 オヒオンチキン ピーマンの煮浸し	終日健康麻雀 大正琴 豚肉と春雨の炒め物	
8	9		11	12	13	14
山の日	山の日振替休日					
						
15	16	17	18	19	20	21
	A 終日健康麻雀 C 麻雀教室(am) B 健康麻雀(pm) ピーマンの肉詰め もやしの和え物	pm 運動教室	編み物 pm健康麻雀 pm卓球 チンジャオロース 酢のもの	①男性終日麻雀 ③ pm健康麻雀 さっぱり塩素麺 蒟蒻と竹輪の甘辛煮	終日健康麻雀 大正琴自主練 和風あんかけオムライス たたききゅうり	休
22	23	24	25	26	27	28
休	A 終日健康麻雀 B 健康麻雀(am) C 麻雀教室(pm) 包まない簡単焼包 <small>レタスと胡瓜のボン酢サラダ</small>	pm 運動教室	編み物 pm健康麻雀 バターチキンカレー スッキーニの炒め物	①男性終日麻雀 ②女性終日麻雀 豚と茄子の炒め物 きゅうり着け	終日健康麻雀 am麻雀教室 C 麻雀教室(pm)	休
29	30	31				
休	②女性終日麻雀 C 麻雀教室(am) B 健康麻雀(pm) 豚しゃぶサラダ <small>キャベツとハムのコールスローサラダ</small>	pm 運動教室	暑い、暑い夏がやってきます。 4～6月コロナ感染拡大により、 息を潜めたような生活を強い られ、明るい話題も少ない中 せめて、「ひまわり」では楽 しく過ごしたいですね。 暑さに負けず元気に乗り越え ましょうね。			

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