

2021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
					1	2
 <p>友だちからシルバー川柳が届きました。 クスッと笑ってしまいました。 ・朝起きて 調子がいいので 医者に行く ・抱き上げた 孫が一言 密ですよ ・お若いと 言われマスクを 外せない ・会社には 来るなと上司 行けと妻 ・十万円 見ることもなく 妻のもの</p>					終日健康麻雀 am麻雀教室 C麻雀教室(pm)	休
3	4	5	6	7	8	9
休	A 終日健康麻雀 B 健康麻雀(am) C 麻雀教室(pm) 豚肉と蓮根の味噌煮 卵の花	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 pm卓球 ポークチャップ かぼちゃもち	①男性終日麻雀 ②女性終日麻雀 豚肉とワカメのニンニク炒め 茄子の辛子漬け	終日健康麻雀 大正琴 肉じゃが だし巻き玉子	休
10	11	12	13	14	15	16
休	A 終日健康麻雀 B 健康麻雀(pm) C 麻雀教室(am) 肉団子と春雨の咖喱炒 たっぷりお豆のトマト煮	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ	①男性終日麻雀 ②女性終日麻雀 キャベツの豚ロール巻き もやしのにえ物	終日健康麻雀 大正琴自主練 白菜のクリーム煮 サラダ	休
17	18	19	20	21	22	23
休	A 終日健康麻雀 B 健康麻雀(am) C 麻雀教室(pm) かぼちゃときのこのクリーム煮 豆腐ドーナツ	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 pm卓球 鶏肉とかぼちゃの咖喱風味 人参のおかかマヨ和え	①男性終日麻雀 ②女性終日麻雀 トマトと肉団子の甘酢あん 野菜たっぷりサラダ	終日健康麻雀 am麻雀教室 C麻雀教室(pm) 炊き込みご飯 天ぷら	休
24	25	26	27	28	29	30
休	A 終日健康麻雀 B 健康麻雀(pm) C 麻雀教室(am) 里芋のグラタン トマト・アボガドのプリスクッパ	pm運動教室	編み物 pm健康麻雀 鮭のホイル焼き カボチャサラダ	①男性終日麻雀 ②女性終日麻雀 豚・海苔はさみカツ カリポリ大根	終日健康麻雀 am麻雀教室 C麻雀教室(pm) 鶏つくね ポテトサラダ	休

休	31			●メニューは変更することがあります ☎ 729-2533
		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		