



1月の催しとお献立

街かどテイハウス「ここ茶ろん」

Tel 724-8969

月	火	水	木	金
			1日	2日
			休	休
5日	6日	7日	8日	9日
休	AM 1階 折り紙 中2階・2階 麻雀・初心者麻雀	運動機能教室 四季彩の家 9:45～11:15	1階2階 麻雀	中2階・2階麻雀
	PM 太極拳		PM 委託事業麻雀 ゆっくりんぐ体操	AM ゲーム大会
				PM 俳句教室
	お魚ランチ		親子丼	白菜と肉だんごスープ
12日	13日	14日	15日	16日
休	AM 1階かな習字 中2階・2階 麻雀・初心者麻雀	運動機能教室 四季彩の家 9:45～11:15 歯科衛生士さんのお話	1階2階 麻雀	中2階・2階麻雀
	PM コーラス		PM 委託事業麻雀 いきいき整体	AM ボランティア
				有村先生
				コンサート
	ポトフ		カレーうどん	ソースかつ丼
19日	20日	21日	22日	23日
休	中2階・2階 麻雀・初心者麻雀	運動機能教室 四季彩の家 9:45～11:15 看護師さんのお話	1階2階 麻雀	中2階・2階麻雀
	PM チェアビクス		PM 委託事業麻雀 ゆっくりんぐ体操	AM ボランティア
				PM カラオケ
	えびマヨ		甘辛チキン	きつねコロッケ
26日	27日	28日	29日	30日
休	AM 1階かな習字 中2階・2階 麻雀・初心者麻雀	運動機能教室 四季彩の家 9:45～11:15	1階2階 麻雀	中2階・2階麻雀
	PM ジャズ&ストレッチ体操		PM 委託事業麻雀 ゆっくりんぐ体操	AM ボランティア
			栄養士さんのお話 お抹茶の日	PM ゆるゆる音楽会
			筑前煮	
	豆腐の野菜あんかけ			豚肉からあげ