

3月7日（木）

昼食会【さばバーグ&茶わん蒸し】



今、ブームのさば缶を使ったメニュー。水蒸缶のサバの身をほぐし、刻んだエノキとつなぎの卵で、あとはハンバーグと同じように作るだけ。やさしい味わいの



茶わん蒸しもきれいに仕上がりました。

3月20日（水）

昼食会【春巻き&肉じゃが】



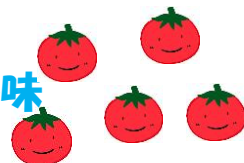
豚肉、竹の子、しいたけなど細切りにしごま油で炒めた香りの良い具を春巻きの皮で包んで下ごしらえ。少しの油でも十分パリッと焼き上げることができます。



肉じゃがも短時間で味がしみ、ごはんのおかずぴったりでした。

5月の昼食会

9日（木）シーフードパスタ トマト味
21日（火）ラザニア ふれあい初挑戦！



3月15日（金）

簡単ランチ【菜花のパスタ】

味付けはベーコンの塩味のみ。春を感じる菜花のほろ苦さ。旬の味は大事にしたいですね。



♪5月24日は肉チャーハンを作りましょう♪

お知らせ

「午後カラ」ハジメマス！

午後からのカラオケを略して「午後カラ」。ご要望にお応えして5月23日（木）は13時から15時30分まで行います。

カラオケしたいけれど午前中は活動するのが苦手という方も是非この機会に参加してみませんか？

他のカラオケの日は今まで通り午前中の開催ですので、お間違いないよう、ご注意ください。参加費や方法は同じです。

ゴールデンウィークの予定



	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)
支援センター	通常通り	通常通り	休み
センター送迎	/		
病院バス	通常通り	通常通り	
	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)
支援センター	通常通り	休み	通常通り
センター送迎	下田送迎		西伊豆送迎
病院バス	休み		休み



月に数回ですが、南伊豆ホスピタルのマイクロバスがお休みの日などに支援センターの送迎を行っております。下田送迎は下田駅、東伊豆送迎は白田の福祉センター、西伊豆送迎は大田子バス停、河津送迎は湯ヶ野駐車場までがコースになります。なお、利用登録をされている方が対象になります。詳しくはスタッフまでご確認ください。

令和元年5月 支援センターふれあい 予定表

令和元年5月 支援センターふれあい 予定表						
日	月	火	水	木	金	土
			1 パソコン	2 カレーの日 会費 割り勘 要予約	3 お休み	4 卓球 下田送迎(要予約)
5 お休み	6 上映会 午前・午後で2本上映 西伊豆送迎(要予約)	7 音楽の日	8 AM つるし雑 材料費 10円	9 昼食会 (シーフードパスタ) & 予定決め 昼食会会費 300円 要予約	10 パソコン	11 カラオケ 会費 100円 下田送迎(要予約)
12 お休み	13 音楽の日	14 将棋 ゲームの日	15 卓球	16 ウォーキング (西伊豆) 要予約	17 カラオケ 会費 100円 東伊豆送迎(要予約)	18 下田送迎(要予約)
19 お休み	20	21 昼食会 (ラザニア) 会費 300円 要予約	22 卓球	23 午後カラ カラオケ会費 100円	24 簡単ランチ (肉炒飯) 会費 割り勘 要予約 河津送迎(要予約)	25
26 お休み	27 カラオケ 会費 100円	28 将棋 ゲームの日	29 カレーの日 会費 割り勘 要予約	30 ウォーキング (東伊豆) 要予約	31	

★ 施設利用料 100円 (プログラム参加費は別途)

★ 行事参加予約は当日でもOKです

予約・お問合わせ(9時~17時)

★ 送迎の予約はできるだけ前日までにお願いします (人数により乗れない場合もあります)

(0558) 62-2911