

9月 予定表

【9月の豆知識】

●秋刀魚（さんま）●

サンマは秋の味覚を代表する魚で、漢字は「秋刀魚」と書きます。形や色が刀に似ている、秋にとれる刀のような魚ということから名付けられたといわれています。秋のサンマは脂がのっているのので、塩焼きにぴったりです。レモンやスタチをかけたり、大根おろしを添えて食べると、よりおいしく味わえます。

★美味しいサンマの見分け方

- ①鮮度がよいものは触ったときに固く身がしまっている
- ②体表がキラキラと光っている
- ③目が澄んでいる



☆今月の体操☆

炭坑節

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		リスムえんどう 		音楽療法 		
	空気砲ボーリング					
6	7	8	9	10	11	12
定休日	ハピトレ 				リスムえんどう 	ハピトレ
輪投げ						
13	14	15	16	17	18	19
定休日	音楽療法 床屋さん メ切り	リスムえんどう 		ハピトレ 	書道 	
トンネルゲーム						
20	21	22	23	24	25	26
定休日	祝敬老の日 	秋分の日 	床屋さん 		リスムえんどう 	ハピトレ
チャレンジウィーク						
27	28	29	30			
定休日			誕生日会 	とんでけ～		