



献立表



月	火	水	木	金
				5月1日
				つくね丼 味噌汁 サラダ 和え物 デザート
5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日
みどりの日	こどもの日	振替休日	ぶりの照焼き ごはん・味噌汁 サラダ 煮物 デザート	チキン南蛮タルタル ごはん・スープ 和え物 サラダ デザート
5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日
豚肉の生姜焼き ごはん・味噌汁 炒め物 サラダ デザート	鮭の味噌マヨ焼き ごはん・味噌汁 サラダ 和え物 デザート	イカと白菜の中華 あんかけ ごはん・味噌汁 煮物 サラダ デザート	水餃子 ごはん・味噌汁 和え物 煮物 デザート	メヌケ西京焼き ごはん・味噌汁 和え物 お浸し デザート
5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日
韓国風肉豆腐 ごはん・味噌汁 サラダ 煮物 デザート	揚げ茄子とひき肉 ごはん・味噌汁 炒め物 サラダ デザート	チキンカレー スープ 和え物 福神漬 デザート	野菜とすり身の かき揚げ ごはん・味噌汁 煮物 お浸し デザート	ホッケの深味干 ごはん・味噌汁 サラダ 和え物 デザート
5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日
アジのネギソース 掛け ごはん・味噌汁 炒め物 漬物 デザート	鶏ちゃんこ ごはん・味噌汁 サラダ 和え物 デザート	鯖の味噌煮 ごはん・味噌汁 サラダ 和え物 デザート	鶏肉の南蛮漬け ごはん・味噌汁 煮物 サラダ デザート	鶏肉と豆のトマト煮 ごはん・味噌汁 サラダ お浸し デザート



- ◇申し込み・キャンセルは、当日の朝10時30分までをお願いします。
- ◇メニューについては都合により変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。



5月予定表



黒字は「あしすと」の行事です。

青字は「ファズリカ」のプログラムです。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					散歩&花見	
3	4	5	6	7	8	9
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日			
10	11	12	13	14	15	16
	カードゲーム				ギター教室	
17	18	19	20	21	22	23
24 /31	25	26	27	28	29	30
		ラーメン道		DVD鑑賞会	想像力を鍛えようII	

行事、プログラム内容は変更になる場合もあります。詳細はお気軽にお問い合わせください。

「あしすと」の行事 あしすとTel(0166)27-7571

カードゲーム (10:30頃から1時間程度)

皆でおしゃべりしながらカードゲームをしましょう！



散歩&花見 (10:30頃~12:00頃)

あしすとから常盤公園まで散歩しながら素敵なお花を見に行きましょう！春の訪れを感じてみましょう！
※雨天時中止させていただきます。



ラーメン道⑤ (10:30頃~12:30頃) (実費負担あり)

ミッションは、旭川市のラーメンを巡り、あしすとラーメン情報紙を作成する！定期的開催予定！

内容：参加者で行きたいラーメン屋さんを決めて食へに行きます。ラーメンの写真や感想等の記事を作り、情報紙にしていきます。

※定員5名。
※申込みは5/19(火)まで。

DVD鑑賞会 (13:00頃から2時間程度)

会議室にて、DVD鑑賞会を行います。上映作品はメンバーさんのリクエストの中から決定します！ホワイトボードでご案内します！

※申込みは5/21(木)まで。

メンバーさんの作品

春の折りを小さな鶴に込めた平和の彩り。桜とうぐいすが見守る世界感ある作品です。



心にモットと春が咲く。温かなひととき。

ペーパークラフト作品です。紙から本格的な模型を製作する楽しみがここにある！



小さな一羽が、夢のスピードを運んでくれる。

※定員がある行事への申込みは、定員を上回った場合、抽選で参加者を決定いたします。詳しくはスタッフまでお問合せください。

「ファズリカ」のプログラム ファズリカTel(0166)74-3270

風が優しくなり、すっかり春らしくなりました。温かくなり気持ち弾みますが、これからは花粉が益々飛んできそうです！！アレルギーをお持ちの方は、早めに対策されると良いですね。さて、今月のプログラムでは、以前よりもグレードアップしたお題に挑戦して、楽しみながら想像力を鍛えていきましょう。皆様、ぜひご参加ください！

「障害者手帳」「自立支援医療受給者証」が更新した際は、ご持参の上、スタッフにお知らせください。