

4月のハッチ イベント

日にち	曜日	イベント	時間	備考
6日	土	マルシェ	9時~11時	ハッピーハッチ恒例！マルシェ！
5・19日	金	ウクレレ教室	13:30~	講習費¥1,500 ウクレレ貸し出し有り 要予約
12・26日	金	ウクレレ教室 (入門レッスン)	13:00~	講習費¥1,500 ウクレレ貸し出し有り 要予約 はじめての方大歓迎です！チャレンジしてみませんか！
10・24日	水	ハッピーハッピーカレー	11:00~14:00	岩田農園の札幌黄を使っています！
20日	土	角 圭司 ギターコンサート	13:00~	プログラム：青空のように・11月のある日・魔笛の主題による変奏曲・禁じられた遊び・インマイライフ・エリナーリグビー 他
10・22日	水・月	耳つぼ体験会	10:30~14:00	要予約 ランチをご利用ください
16日	火	暮らしの保健室1 要予約	12:30~14:30	健康・介護相談 ※足の爪切で困っている方はお声かけください
25日	木	暮らしの保健室2 糖尿病教室	14:00~15:00	テーマ「糖尿病と眼疾患について」 講師：看護師・糖尿病療養指導士 森山由希子 さん



29日は昭和の日の為、店休

ホームページがリニューアル！月間予定表のPDFがスマホにダウンロード可能です！

暮らしの保健室で健康について考えませんか？

暮らしの保健室①

～健康・介護相談～看護師が相談をお受けします
毎月 第三火曜日 12:30~14:30
4月は16日(火)

暮らしの保健室② 25日(木)

糖尿病教室「糖尿病と眼疾患」
話：看護師・糖尿病療養指導士 森山由希子
14:00~15:00参加申し込み8名定員

ワンドリンク制
300円
※店頭にて
お買い求めください

毎月第二・第四水曜日は
ハッピーカレーの日

岩田農園の札幌黄を使っておいしく作っています！



今月は10日・24日です！
11:00~14:00



ハッチでは「みきファミリークリニック
三木敏嗣先生のアドバイスを頂いて
健康ランチに取り組みます。毎月
第三水曜日に限定5食提供いたします。
レシピも用意いたしますので是非
ご利用ください！



4月

ポークハヤシライス
コールスローサラダ
スイートパンプキン



4月は18日(木)



健康



下記の条件を満たす
健康に配慮されたメニューです

- ①一食当たりのエネルギーが
500kcal~650kcal
- ②脂肪エネルギーが占める割合が
概ね25%程度
- ③食塩相当量3g程度
- ④野菜の量が100g以上

ハッチの健康ランチ始めます