

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2 ・ウクレレ教室 13:00~17:00	3 憲法記念日 店休	4 みどりの日 店休
5 定休日	6 振替休日	7	8 ハッピーカレーの日 11時~14時	9	10 ・ウクレレ教室 入門グループ レッスン 13:00~15:00	11 ・マルシェ 9:00~11:00
12 定休日	13 ・耳つぼ体験会 10:30~14:00 要予約	14	15	16 ・ハッチ健康ランチ ※限定五食 ※別紙参照	17	18
19 定休日	20	21 暮らしの保健室 ※健康相談 12:30~14:30	22 ハッピーカレーの日 11時~14時	23 暮らしの保健室 ※糖尿病教室 14:00~15:00	24 ・ウクレレ教室 入門グループ レッスン 13:00~15:00	25
26 定休日	27 ・耳つぼ体験会 10:30~14:00 要予約	28	29	30	31 ・ウクレレ教室 13:00~17:00	

5 / 11 土

今月は!

栄町中央商店街

マルシェ

ハッピーハッチにて
今月は第2土曜日開催

新鮮野菜!
旬のお魚!
焼き立てパン!
手作り小物!

昼飲み

5月スタート

ビール中瓶1本
+
おつまみセット

1,000円

酔うほどのご提供はいたしませんのであくまでもおひとりワンプレートでお願いいたします

5月のハッチ イベント

日にち	曜日	イベント	時間	備考
11日	土	マルシェ	9時~11時	ハッピーハッチ恒例! マルシェ! 今月は第二土曜日!
2-31日	木・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
10-24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!
8-22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!
13-27日	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
21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
23日	木	暮らしの保健室2 糖尿病教室	14:00~15:00	テーマ「糖尿病と腎疾患について」 講師: 看護師・糖尿病療養指導士 森山由希子 さん

3日(金)~6日(月)まではG・Wの為、店休となります

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
5月は21日(火)

暮らしの保健室② 23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
30分以内
セルフサービス

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!

今日は8日・22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!



5月

MENU
海鮮あんかけ丼/
マカロニサラダ/
中華スープ/
豆乳花 (トール77)



※月16日(木)

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がはじまりました!