

コミュニティガーデン さくら プログラム予定表



2024



3月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜							
						1	2	3							
カルチャー	午前					ペン習字	コースター作り								
	午後					カラオケ体操	カラオケ体操		折り紙で花束	つまみ細工					
トレーニング	午前									棒倒し	グラグラゲーム				
	午後													お手玉体操	
				歩行訓練											
		4	5	6	7									8	9
カルチャー	午前	ペーパータペストリー	フェルトの小物入れ	お守り	ペン習字	つまみ細工でフーチ	牛乳パックで籠								
		カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操								
	午後	折り畳み小箱	つまみ細工でフーチ	紙コップで籠	パッチワークでランチョンマット	フェルトの小物入れ	つまみ細工								
		坊主めくり	トランプ・オセロ	ビンゴゲーム	スゴロク	〇×ゲーム・将棋	トランプ・オセロ								
トレーニング	午前	わくわくリズム体操		タオル体操		恋のパカンス体操									
	午後	ズンドコ体操		転倒予防体操		ダンベル体操									
		11	12	13	14	15	16	17							
カルチャー	午前	さくらほりきり	さくらほりきり	さくらほりきり	さくらほりきり	さくらほりきり	さくらほりきり								
		カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操								
	午後	ペットボトルの蓋で帽子	アメリカンフラワー	折り畳み小箱	パッチワークでランチョンマット	パッチワークでポケットティッシュ入れ	つまみ細工								
		棒倒し	坊主めくり	ピンポンでビンゴ	牛乳パックでタワー	スゴロク	〇×ゲーム・将棋								
トレーニング	午前	全身筋トレ体操		365歩のマーチ体操		下肢筋力UP体操									
	午後	ズンドコ体操		転倒予防体操		ダンベル体操									
		18	19	20	21	22	23	24							
カルチャー	午前	ペン習字	ペーパータペストリー	牛乳パックで籠	小さなお人形(おぼあちゃん)	紙コップで籠	パッチワークでポケットティッシュ入れ								
		カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操								
	午後	アメリカンフラワー	小さなお人形(おぼあちゃん)	折り紙で花束	パッチワークでランチョンマット	お守り	つまみ細工								
		トランプ・オセロ	棒倒し	グラグラゲーム	ピンポンでビンゴ	牛乳パックでタワー	坊主めくり								
トレーニング	午前	わくわくリズム体操		タオル体操		インナーマッスルトレーニング									
	午後	手先足先体操		セラバンド体操		水戸黄門体操									
		25	26	27	28	29	30	31							
カルチャー	午前	フェルトの小物入れ	布で作る」お花	パッチワークでポケットティッシュ入れ	折り畳み小箱	ペーパータペストリー	紙コップで籠								
		カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操								
	午後	牛乳パックで籠	折り紙で花束	アメリカンフラワー	パッチワークでランチョンマット	小さなお人形(おぼあちゃん)	つまみ細工								
		ピンポンでビンゴ	〇×ゲーム・将棋	スゴロク	グラグラゲーム	ペットボトルの蓋で帽子	牛乳パックでタワー								
トレーニング	午前	インナーマッスルトレーニング		輪っか体操		ミニボール体操									
	午後	東京ブギウギ体操		スポーツ体操		ズンドコ体操									
カルチャー	午前														
	午後														
トレーニング	午前														
	午後														
		<p>お願い</p> <p>コロナウイルス、インフルエンザ等予防の為マスクの着用をお願い致します。 熱や咳などの症状が出ている場合、念の為お休み頂きますようご協力お願い致します。 尚、利用中に発熱・体調不良等の症状が見受けられました場合、早退して頂く 可能性がございますので予めご了承ください</p>													