コミュニティガーデン さくら プログラム予定表

2024 6月

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
							1	2
カルチャー	午前						布で作るお花	
							カラオケ体操	
	午後						トイレットペーパーの芯で犬	
							牛乳パックでタワー	
トレーニング	午前						のびのびストレッチ	
	午後						ミニボール体操	
		3	4	5	6	7	8	9
カルチャー	午前	フエルトでコースター	スクラッチアート	パッチワークでランチョンマット	つまみ細工で蝶	お花紙でお花	ペットボトルの蓋でマグネット	
		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マグネット	ミサンガ	お花のストラップ	ペーパータペストリー	アメリカンフラワー	トイレットペーパーの芯で犬	
		グラグラゲーム	スゴロク	トランプ・オセロ	○×ゲーム	坊主めくり	ビンゴゲーム	
トレーニング	午前	恋のバカンス体操		インナーマッスルトレーニング		全身筋トレ体操		
	午後	お手玉体操		ダンベル体操		輪っ顆体操		
		10	11	12	13	14	15	16
カルチャー	午前	牛乳パックの布で小箱	ペン習字	パッチワークでランチョンマット	牛乳パックの布で小箱	お花のストラップ	フエルトでコースター	
		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	さくらほりきり（ハートのストラップ）	さくらほりきり（ハートのストラップ）	さくらほりきり（ハートのストラップ）	さくらほりきり（ハートのストラップ）	さくらほりきり（ハートのストラップ）	さくらほりきり（ハートのストラップ）	
		棒倒しゲーム	グラグラゲーム	ピンポンでビンゴ	トランプ・オセロ	○×ゲーム	棒倒しゲーム	
トレーニング	午前	スティック体操		セラバンド体操		歩行訓練		
	午後	転倒予防体操		水戸黄門体操		タオル体操		
		17	18	19	20	21	22	23
カルチャー	午前	つまみ細工で蝶	お花紙でお花	パッチワークでランチョンマット	布で作るお花	ペーパータペストリー	お花紙でお花	
		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	牛乳パックの布で小箱	折り畳み小箱	お花のストラップ	猫のクリップ	ミサンガ	
		スゴロク	ピンポンでビンゴ	グラグラゲーム	牛乳パックでタワー	トランプ・オセロ	○×ゲーム	
トレーニング	午前	下肢筋力UP体操		スポーツ体操		ズンドコ体操		
	午後	365歩のマーチ体操		のびのびストレッチ		セラバンド体操		
		24	25	26	27	28	29	30
カルチャー	午前	スクラッチアート	つまみ細工で蝶	パッチワークでランチョンマット	スクラッチアート	ペン習字	折り畳み小箱	
		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	アメリカンフラワー	フエルトでコースター	ミサンガ	猫のクリップ	ペーパータペストリー	
		ピンポンでビンゴ	棒倒しゲーム	スゴロク	ビンゴゲーム	牛乳パックでタワー	坊主めくり	
トレーニング	午前	輪っか体操		恋のバカンス体操		ボール体操		
	午後	インナーマッスルトレーニング		お手玉体操		水戸黄門体操		
カルチャー	午前							
	午後							
トレーニング	午前							
	午後							

お願い

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