コミュニティガーデン さくら プログラム予定表

2024 10月

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
			1	2	3	4	5	6
カルチャー	午前		折り紙でコースター	ペットボトルの蓋で小物入れ	ペン習字で掛け軸	折り紙でつるし飾り	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	
	午後		スゴロク	牛乳パックでタワー	坊主めくり	トランプ	グラグラゲーム	
			布で作るチューリップ	折り鶴ストラップ	布でコサージュ	つまみ細工でブローチ	紙粘土でマグネット	
トレーニング	午前		歩行訓練	指先体操		インナーマッスルトレーニング		
	午後		スポーツ体操	ズンドコ体操		輪っか体操		
		7	8	9	10	11	12	13
カルチャー	午前	はぎれ布でストラップ	折り紙でつるし飾り	パッチワークで手提げ（9月分残り）	画用紙でぶどう	布でコサージュ	紙カップで籠	
		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	お料理教室	お料理教室	お料理教室	お料理教室	お料理教室	お料理教室	
		布で作るチューリップ	ペットボトルの蓋で小物入れ	毛糸でモップ	お花紙でお花	紙粘土でマグネット	つまみ細工でブローチ	
トレーニング	午前	下肢筋力UP体操		転倒予防体操		タオル体操		
	午後	スティック体操		のびのびストレッチ		真っ赤な太陽体操		
		14	15	16	17	18	19	20
カルチャー	午前	フエルトでコースター	はぎれ布でストラップ	お花紙でお花	折り紙でコースター	おくすり手帳	トイレットペーパーの芯で犬	
		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	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	
		スゴロク	牛乳パックでタワー	坊主めくり	トランプ	グラグラゲーム	ビンゴゲーム	
トレーニング	午前	お手玉体操		恋のバカンス体操		セラバンド体操		
	午後	肩周り体操		ダンベル体操		全身筋トレ体操		
		21	22	23	24	25	26	27
カルチャー	午前	ペン習字で掛け軸	画用紙でぶどう	紙カップで籠	フエルトでコースター	お花紙でお花	アメリカンフラワー	
		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	牛乳パックでバスケット	折り紙でストラップ	画用紙でぶどう	毛糸でモップ	おくすり手帳	トイレットペーパーの芯で犬	
		アメリカンフラワー	牛乳パックでバスケット	紙粘土でマグネット	つまみ細工でブローチ	ペットボトルの蓋で小物入れ	布でコサージュ	
トレーニング	午前	水戸黄門体操		セラバンド体操		365歩のマーチ体操		
	午後	インナーマッスルトレーニング		歩行訓練		ハンカチ体操		
		28	29	30	31			
カルチャー	午前	紙カップで籠	ペン習字で掛け軸	はぎれ布でストラップ	折り紙でつるし飾り			
		カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操			
	午後	トランプ	坊主めくり	グラグラゲーム	棒倒しゲーム			
		折り鶴のストラップ	毛糸でモップ	アメリカンフラワー	牛乳パックでバスケット			
トレーニング	午前	ズンドコ体操		お手玉体操				
	午後	セラバンド体操		タオル体操				
カルチャー	午前		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					
	午後							
トレーニング	午前							
	午後							