

# コミュニティガーデン さくら プログラム予定表



# 2024

# 11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					折り紙でコースター	ペットボトルの蓋で花壇				
	午後					カラオケ体操	カラオケ体操		金魚と金魚鉢	短冊につまみ細工	
トレーニング	午前								スティック体操		
	午後								恋のバカンス体操		
		4	5	6	7	8	9		10		
カルチャー	午前	布で作る牛乳パックで籠	季節もの	折り紙でコースター	バッチワークで手提げバッグ	布で作る牛乳パックで籠	フェルトでコースター				
	午後	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				
トレーニング	午前	真っ赤な太陽体操		インナーマッスルトレーニング		下肢筋力UP体操					
	午後	全身筋トレ体操		ハンカチ体操		指先体操					
		11	12	13	14	15	16	17			
カルチャー	午前	折り紙でコースター	お花紙で壁掛け(シクラメン)	つまみ細工でブローチ	バッチワークで手提げバッグ	ペットボトルの蓋で花壇	布で作る牛乳パックで籠				
	午後	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				
トレーニング	午前	セラバンド体操		ズンドコ体操		肩周り体操					
	午後	歩行訓練		お手玉体操		のびのびストレッチ					
		18	19	20	21	22	23		24		
カルチャー	午前	お花紙で壁掛け(シクラメン)	フェルトの小物入れ	小さな巾着ストラップ	バッチワークで手提げバッグ	季節もの	つまみ細工でブローチ				
	午後	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				
トレーニング	午前	ダンベル体操		スポーツ体操		タオル体操					
	午後	水戸黄門体操		輪っか体操		インナーマッスルトレーニング					
		25	26	27	28	29	30				
カルチャー	午前	ペットボトルの蓋で花壇	モールで花束	お花紙で壁掛け(シクラメン)	バッチワークで手提げバッグ	お花紙で花束(紙皿)	金魚と金魚鉢				
	午後	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				
トレーニング	午前	お手玉体操		365歩のマーチ体操		セラバンド体操					
	午後	下肢筋力UP体操		ハンカチ体操体操		全身筋トレ体操					
カルチャー	午前	<p style="text-align: center;">お願い</p> <p style="text-align: center;">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。</p> <p style="text-align: center;">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。</p> <p style="text-align: center;">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>									
午後											
トレーニング	午前										
午後											