

# コミュニティガーデン さくら プログラム予定表



# 2024



# 12月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
		2	3	4	5	6	7	8	
カルチャー	午前	クリスマスリース	パッチワークで 手揚げバッグ	スクラッチアート	クリスマスリース	フェルトでコースター	クリスマスリース		
		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	ビンゴゲーム	トランプ	ピンポンでビンゴ	グラグラゲーム	牛乳パックでタワー	スゴロク		
		麻ひもで籠	アメリカンフラワー	トイレットペーパーの 芯で犬	ペン習字で掛け軸	アメリカンフラワー	フェルトで小物入れ		
トレーニング	午前	歩行訓練		肩周り体操		輪っか体操			
	午後	ズンドコ体操		セラバンド体操		インナーマッスルトレーニング			
		9	10	11	12	13	14		15
カルチャー	午前	季節もの	パッチワークで 手揚げバッグ	つまみ細工でブローチ	季節もの	スクラッチアート	布でリース		
		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	坊主めくり	牛乳パックでタワー	ビンゴゲーム	トランプ	ピンポンでビンゴ	グラグラゲーム		
		スクラッチアート	フェルトでコースター	トイレットペーパーの 芯で犬	フェルトでコースター	ランチョンマット	牛乳パックで籠		
トレーニング	午前	ダンベル体操		真っ赤な太陽体操		下肢筋力UP体操			
	午後	のびのびストレッチ		指先体操		スティック体操			
		16	17	18	19	20	21	22	
カルチャー	午前	ペットボトルの蓋で 小物入れ	パッチワークで 手揚げバッグ	麻ひもで籠	ペットボトルの蓋で 小物入れ	布で作るお花	季節もの		
		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		
		牛乳パックでタワー	ビンゴゲーム	トランプ	ピンポンでビンゴ	グラグラゲーム	フェルトでコースター		
トレーニング	午前	ハンカチ体操		全身筋トレ体操		タオル体操			
	午後	スポーツ体操		お手玉体操		365歩のマーチ体操			
		23	24	25	26	27	28		29
カルチャー	午前	スクラッチアート	パッチワークで 手揚げバッグ	ペン習字で掛け軸	布でコサージュ	麻ひもで籠	ペットボトルの蓋で 小物入れ		
		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	お料理教室(クリスマス)	お料理教室(クリスマス)	お料理教室(クリスマス)	お料理教室(クリスマス)	お料理教室(クリスマス)	お料理教室(クリスマス)		
		布でコサージュ	フェルトで小物入れ	布で作るお花	ランチョンマット	牛乳パックで籠	ペン習字で掛け軸		
トレーニング	午前	水戸黄門体操		歩行訓練		指先体操			
	午後	セラバンド体操		輪っか体操		肩周り体操			
		30	31						
カルチャー	午前	フェルトで小物入れ	画用紙でぶどう	<div style="text-align: center;"> <p>年末年始のお知らせ</p> <p>令和6年 12月31日 (火) まで営業</p> <p>令和7年 1月1日 (水) お休み</p> <p>令和7年 1月2日 (木) 営業開始</p> <p>上記の通りの営業となります。</p> </div>					
		カラオケ体操	カラオケ体操						
	午後	スゴロク	坊主めくり						
		ランチョンマット	牛乳パックで籠						
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							