

コミュニティガーデン  
さくら  
プログラム予定表

2025

3月

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜				
							1	2				
カルチャーゲーム	午前						ちぎり絵					
						カラオケ体操						
トレーニング	午後											ペットボトルの蓋で小物入れ
	午前											坊主めくり
	午後											のびのびストレッチ
	午後											スポーツ体操
		3	4	5	6	7	8	9				
カルチャーゲーム	午前	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵					
		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	午後	布で作るチュールリッパ	トイレットペーパーの芯で花瓶	アメリカンフラワー	ペットボトルの蓋で小物入れ	スクラッチアート	トイレットペーパーの芯で花瓶					
	午前	水戸黄門体操		スティック体操		ハンカチ体操						
	午後	指先体操		インナーマッスルトレーニング		恋のバカンス体操						
		10	11	12	13	14	15		16			
カルチャーゲーム	午前	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵					
		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					
	午前	肩周り体操		歩行訓練		輪っか体操						
	午後	スポーツ体操		スンドコ体操		お手玉体操						
		17	18	19	20	21	22		23			
カルチャーゲーム	午前	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵					
		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					
	午前	タオル体操		下肢筋力UP体操		365歩のマーチ体操						
	午後	真っ赤な太陽体操		指先体操		セラバンド体操						
		24	25	26	27	28	29		30			
カルチャーゲーム	午前	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵					
		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	午後	スクラッチアート	アメリカンフラワー	布でチュールリッパ	トイレットペーパーの芯で花瓶	ペットボトルの蓋で小物入れ	スクラッチアート					
	午前	全身筋トレ体操		スポーツ体操		肩周り体操						
	午後	セラバンド体操		恋のバカンス体操		インナーマッスルトレーニング						
		31	<p>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</p>									
カルチャーゲーム	午前	ちぎり絵										
		カラオケ体操										
トレーニング	午後	アメリカンフラワー										
	午前	スンドコ体操										
	午後	お手玉体操										