

コミュニティガーデン さくら プログラム予定表

2025



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
						1	2	3
カルチャーゲーム	午前					ちぎり絵	ちぎり絵	
						カラオケ体操	カラオケ体操	
	午後					造花でお花	画用紙で金魚	
						かるた大会	棒倒し	
トレーニング	午前					真っ赤な太陽体操		
	午後	輪っか体操						
		4	5	6	7	8	9	10
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	
	午後	お料理教室(デザート)	お料理教室(デザート)	お料理教室(デザート)	お料理教室(デザート)	お料理教室(デザート)	お料理教室(デザート)	
		スゴロク	棒倒し	坊主めくり	スゴロク	牛乳パックでタワー	かるた大会	
トレーニング	午前	歩行訓練		スポーツ体操		肩周り体操		
	午後	スティック体操		下肢筋力Up体操		ダンベル体操		
		11	12	13	14	15	16	17
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	
	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)	
		牛乳パックでタワー	ジェンガ	トランプ	グラグラゲーム	ジェンガ	トランプ	
トレーニング	午前	恋のバカンス体操		のびのびストレッチ		タオル体操		
	午後	インナーマッスルトレーニング		お手玉体操		指先体操		
		18	19	20	21	22	23	24
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	
	午後	お料理教室(デザート)	お料理教室(デザート)	お料理教室(デザート)	お料理教室(デザート)	お料理教室(デザート)	お料理教室(デザート)	
		画用紙で金魚	造花で花束	画用紙で金魚	絵手紙	お花紙でお花	フェルトでお花一輪	
トレーニング	午前	真っ赤な太陽体操		歩行訓練		下肢筋力Up体操		
	午後	肩周り体操		スティック体操		輪っか体操		
		25	26	27	28	29	30	31
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	
	午後	造花で花束	フェルトでお花一輪	お花紙でお花	モールで花束	フェルトでお花一輪	お花紙でお花	
		かるた大会	グラグラゲーム	牛乳パックでタワー	ジェンガ	グラグラゲーム	トランプ	
トレーニング	午前	のびのびストレッチ		お手玉体操		インナーマッスルトレーニング		
	午後	タオル体操		指先体操		ダンベル体操		

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