

コミュニティガーデン さくら プログラム予定表

2025 10月

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
				1	2	3	4	5
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	
				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			イチゴのストラップ	お習字で壁掛け	画用紙で金魚	造花で花壇	
				かるた大会	棒倒し	オセロゲーム	坊主頭めぐり	
トレーニング	午前				歩行訓練		のびのびストレッチ	
	午後				スティック体操		スポーツ体操	
		6	7	8	9	10	11	12
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	アメリカンフラワー	布で作るチューリップ	お花紙で壁掛け	イチゴのストラップ	お習字で壁掛け	画用紙で金魚	
		棒倒し	スゴロク	牛乳パックでタワー	かるた大会	ジェンガ	牛乳パックでタワー	
トレーニング	午前	365歩のマーチ体操			下肢筋力up体操		ダンベル体操	
	午後	タオル体操			指先体操		セラバンド体操	
		13	14	15	16	17	18	19
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	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	
		造花で花壇	アメリカンフラワー	布で作るチューリップ	お花紙で壁掛け	お習字で壁掛け	ジェンガ	
トレーニング	午前	スポーツ体操			歩行訓練		恋のバカンス体操	
	午後	お手玉体操			輪っか体操		のびのびストレッチ	
		20	21	22	23	24	25	26
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	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	
		トランプ	グラグラゲーム	ジェンガ	トランプ	かるた大会	グラグラゲーム	
トレーニング	午前	スティック体操			水戸黄門体操		下肢筋力up体操	
	午後	指先体操			歩行訓練		セラバンド体操	
		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		
		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	画用紙で金魚	造花で花壇	アメリカンフラワー	折り紙でつるし飾り	布で作るチューリップ		
		牛乳パックでタワー	ジェンガ	グラグラゲーム	スゴロク	トランプ		
トレーニング	午前	スポーツ体操			365歩のマーチ体操		お手玉体操	
	午後	ダンベル体操			指先体操		タオル体操	

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

