



コミュニティガーデン  
さくら  
プログラム予定表

2025年12月

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
	1	2	3	4	5	6	
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
	午前	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	クリスマスリース	クリスマスリース	クリスマスリース	牛乳パックで貯金箱	布でキーホルダー	アメリカンフラワー
	午後	牛乳パックでタワー	棒倒し	ジェンガ	トランプ	坊主めくり	スゴロク
トレーニング	午前	水戸黄門体操		リズム体操		インナーマッスルトレーニング	
	午後	スポーツ体操		タオル体操		指先体操	
エステ	午後	お顔のマッサージ					
	8	9	10	11	12	13	
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
	午前	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	料理教室(ケーキ)	料理教室(ケーキ)	料理教室(ケーキ)	料理教室(ケーキ)	料理教室(ケーキ)	料理教室(ケーキ)
	午後	お習字で掛け軸	布でキーホルダー	アメリカンフラワー	布でキーホルダー	牛乳パックで貯金箱	お習字で掛け軸
トレーニング	午前	セラバンド体操		ズンドコ体操		歩行訓練	
	午後	下肢筋力UP体操		ダンベル体操		輪っか体操	
エステ	午後	お顔のマッサージ					
	15	16	17	18	19	20	
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
	午前	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	さくらぼりきり	さくらぼりきり	さくらぼりきり	さくらぼりきり	さくらぼりきり	さくらぼりきり
	午後	かるた大会	牛乳パックでタワー	坊主めくり	ジェンガ	トランプ	グラグラゲーム
トレーニング	午前	のびのびストレッチ		ハンカチ体操		真っ赤な太陽体操	
	午後	リズム体操		指先体操		お手玉体操	
エステ	午後	お顔のマッサージ					
	22	23	24	25	26	27	
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
	午前	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	布でキーホルダー	アメリカンフラワー	さくら豆たたみ	しめ縄作り	しめ縄作り	しめ縄作り
	午後	ジェンガ	スゴロク	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
トレーニング	午前	365歩のマーチ体操		肩周り体操		タオル体操	
	午後	インナーマッスルトレーニング		スポーツ体操		スティック体操	
エステ	午後	お顔のマッサージ					
	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
	午前	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	牛乳パックで貯金箱	布でキーホルダー	お習字で掛け軸			
	午後	グラグラゲーム	トランプ	スゴロク			
トレーニング	午前	恋のバカンス体操		リズム体操			
	午後	輪っか体操		指先体操			
エステ	午後	お顔のマッサージ					

