

# コミュニティガーデン さくら プログラム予定表

## 2025 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		
		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		
		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		
		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)		
		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		
		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		
		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		
		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		
		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	 24日(水)にクリスマス会開催します！  今月の理美容は23日(火)になります				
カルチャー ゲーム	午前	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					
	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					
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							

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