

# コミュニティガーデン とうかい プログラム予定表



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
								1	2
カルチャールーム	午前	・都合により、予定が変更になる場合がございます。ご了承ください。 ・レッドコードは随時開催しております。 ・名称等、ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せください。 ☆お誕生週間☆ 6月24日(月)～29日(土) ★：ボランティア ◇：事前予約					くすみボタンでマグネット		
	午後						ガラス絵具でお花		
パリの食卓	午前						すっきりストレッチ		
	午後						ダンベル体操		
温水プール	午前						水中ウォーキング		
	午後						ポディコア		
料理教室						高野豆腐の酢豚風			
パリエンス									
お買い物ツアー						カスミ(舟石川店)			
		3	4	5	6	7	8	9	
カルチャールーム	午前	★ハーブ教室	★そろばん教室	藍染めで巾着	絵手紙教室	フェルトでラベンターフォト	てるてる坊主ストラップ		
	午後	リボンでフラワーカップ	粘土で動物のフローチ	ドレスを着たスタンドブラシ	ミニフラワーアレンジメント	お花畑のキラキラボトル	なんちゃってステンドグラス		
パリの食卓	午前	のびのび体操	セラバンド体操	ゆるりん体操	青竹体操	とうかいエアロ	ボール体操		
	午後	タオル体操	ひばり体操	ボール体操	オリンピック体操	お手玉体操	のびのび体操		
温水プール	午前	水中筋トレ		腰痛体操		ポディコア			
	午後	浮き棒体操		水中ウォーキング		水中筋トレ			
料理教室	サバのピリ辛ごま味噌	もやしと春雨の中華あんかけ	ウインナーとポテのチーズ焼き	ちくわの磯辺チヂミ	なすとニラの麻婆丼	肉みそチャーハン			
パリエンス			◇リンデン美容室	ハンドマッサージ					
お買い物ツアー	カスミ(舟石川店)								
		10	11	12	13	14	15	16	
カルチャールーム	午前	お花のメモスタンド	ちりめんてんとう虫のストラップ	アイロンビーズ	ビーズのプレスレット	藍染めで巾着	刺繍でお花のキーホルダー	海を満喫つぎうき水族館ツアー	
	午後	ガラス絵具でお花	お習字教室	アメリカンフラワー	プラバンでアマビエのフローチ	なおみのお絵描き教室	量のコースター		
パリの食卓	午前	ダンベル体操	オリンピック体操	タオル体操	すっきりストレッチ	ボール体操	ゆるりん体操		
	午後	ゆるりん体操	ボール体操	とうかいエアロ	お手玉体操	のびのび体操	セラバンド体操		
温水プール	午前	腰痛体操		浮き棒体操		腰痛体操			
	午後	ポディコア		水中筋トレ		水中ウォーキング			
料理教室	豆と根菜のキーマカレー	豚こま柳川風	たけのことピーマンの麻婆春雨	ブロック入りえびチリ	肉巻きじゃがいもの照り焼き	豚肉入りとろみニラ玉			
パリエンス			ハンドマッサージ						
お買い物ツアー	シャトレーゼ(東海店)								
		17	18	19	20	21	22	23	
カルチャールーム	午前	クラフトバンドでくま	つまみ細工でひまわり	★トールペイント	フェルトでアンブレラ	★トールペイント	ちりめんかエル		
	午後	なおみのお絵描き教室	フェルトで紫陽花	お花のメモスタンド	ドレスを着たスタンドブラシ	フェルトでバラのコサージュ	モールでジャカジャカストラップ		
パリの食卓	午前	オリンピック体操	とうかいエアロ	お手玉体操	のびのび体操	セラバンド体操	タオル体操		
	午後	青竹体操	タオル体操	すっきりストレッチ	ボール体操	ひばり体操	オリンピック体操		
温水プール	午前	水中ウォーキング		ポディコア		水中筋トレ			
	午後	水中筋トレ		腰痛体操		浮き棒体操			
料理教室	豚肉とキャベツのニラだれ蒸し	エビとイカのチリ炒め	タラとカリフラワーのカレー煮	サバのニラあんかけ	鮭とじゃがいもの甘辛炒め	タラの南蛮漬			
パリエンス			◇リンデン美容室						
お買い物ツアー	イオン(東海店)								
		24	25	26	27	28	29	30	
カルチャールーム	午前	★ハーブ教室	プラバンでアマビエのフローチ	レジンで海のキーホルダー	ちりめんかエル	そろばん教室	アイロンビーズ		
	午後	プラバンで紫陽花	折り紙ストラップ	絵手紙教室	お習字教室	粘土で動物のフローチ	アメリカンフラワー		
パリの食卓	午前	ボール体操	すっきりストレッチ	セラバンド体操	ゆるりん体操	ダンベル体操	とうかいエアロ		
	午後	とうかいエアロ	ダンベル体操	のびのび体操	タオル体操	オリンピック体操	お手玉体操		
温水プール	午前	ポディコア		水中ウォーキング		浮き棒体操			
	午後	腰痛体操		浮き棒体操		水中筋トレ			
料理教室	エビと春雨のコチュジャン炒め	めかじきの酢豚風	ちくわ油淋鶏	鮭チャーハン	おからのみたらしもち	はるさめのチャプチェ			
パリエンス			◇リンデン美容室	ハンドマッサージ					
お買い物ツアー	ウェルシア(舟石川店)								