

# 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	3	4	5	6	7
カルチャールーム	午前	★ハーブ教室	刺繍でクローバーの巾着	サマーリース	なんちゃってごはん マグネット	★ハーブ教室	手差しでリメイク パート2	
	午後	クジラのプラバン ブローチ	ちりめんてフクロウ	お花のメモスタンド	ガラス絵具で ステンドグラス	絵手紙教室	藍染めで巾着	
パリの食卓	午前	のびのび体操	セラバンド体操	ひばり体操	ダンベル体操	とうかいエアロ	オリンピック体操	
	午後	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	お手玉体操	
温水プール	午前	水中ウォーキング		水中筋トレ		腰痛体操		
	午後	浮き棒体操		水中ウォーキング		ボディコア		
料理教室	小松菜とツナの 味噌おにぎり	エビと豆腐の ケチャップ煮	豆と根菜の キーマカレー	サバとしめじの 豆板醤炒め	長いもとオクラの チーズチヂミ	豚じゃが塩バター煮		
パリエンヌ		◇リンデン美容						
お買い物ツアー	イオン(東海店)							
		8	9	10	11	12	13	14
カルチャールーム	午前	★そろばん教室	アメリカンフラワー	フェルトで ラベンダーフォート	くまの巾着	ちりめんでペンギン	なんちゃって ステンドグラス	
	午後	フェルトで キーストラップ	リボンでお花のカップ	ストローでミニフレーム	プラバンで フルーツストラップ	グリーンフラワー アレンジメント	フェルトで浮き輪の ストラップ	
パリの食卓	午前	タオル体操	すっきりストレッチ	お手玉体操	ゆるりん体操	ボール体操	のびのび体操	
	午後	ゆるりん体操	ボール体操	とうかいエアロ	セラバンド体操	ひばり体操	青竹体操	
温水プール	午前	浮き棒体操		ボディコア		水中筋トレ		
	午後	腰痛体操		浮き棒体操		水中ウォーキング		
料理教室	チーズとりキムチ	おからのみたらしもち	ひき肉とレンコンの ソース炒め	みょうがの肉巻き	ポークビーンズ	うすらのミートボール		
パリエンヌ	ハンドマッサージ			◇リンデン美容				
お買い物ツアー	カスミ(東海中央)							
お出かけイベント	◇魚康(火曜日は八角になります)							
		15	16	17	18	19	20	21
カルチャールーム	午前	フェルトでさくらんぼ	アイロンビーズ	★トールペイント	レジンで海の キーホルダー	★トールペイント	フェルトで キーストラップ	
	午後	レジンで海の キーホルダー	パッチワーク風 ウェットシートBOX	つまみ細工でひまわり	なおみのお絵描き教室	お花のメモスタンド	花束のメッセージカード	
パリの食卓	午前	セラバンド体操	とうかいエアロ	ボール体操	オリンピック体操	ひばり体操	タオル体操	
	午後	オリンピック体操	ダンベル体操	すっきりストレッチ	タオル体操	お手玉体操	とうかいエアロ	
温水プール	午前	腰痛体操		浮き棒体操		水中ウォーキング		
	午後	ボディコア		腰痛体操		浮き棒体操		
料理教室	きのこジャージャー麺	五目豆腐ハンバーグ	青しそちくわぎョーザ	厚揚げのそぼろ煮	枝豆ガーリックチャーハン	豚バラなすのスタミナ炒め		
パリエンヌ			ハンドマッサージ		◇リンデン美容			
お買い物ツアー	ファッションセンターしまむら(東海店)							
		22	23	24	25	26	27	28
カルチャールーム	午前	ちりめんペンギン	ストローでミニフレーム	★そろばん教室	粘土で季節のお花	フェルトで浮き輪の ストラップ	麻ひもで一輪挿し	
	午後	お習字教室	ガラス絵具で ステンドグラス	クジラのプラバン ブローチ	藍染めで巾着	ビーズのネックレス	絵手紙教室	
パリの食卓	午前	すっきりストレッチ	お手玉体操	ゆるりん体操	ボール体操	のびのび体操	セラバンド体操	
	午後	青竹体操	のびのび体操	セラバンド体操	とうかいエアロ	ダンベル体操	オリンピック体操	
温水プール	午前	水中筋トレ		腰痛体操		浮き棒体操		
	午後	水中ウォーキング		ボディコア		腰痛体操		
料理教室	鮭の中華風クリーム煮	高野豆腐の酢豚風	豚肉とアスパラの マヨ炒め	エビピラフ	もやし青じそつくね	タラの甘酢あんかけ		
パリエンヌ			◇リンデン美容					
お買い物ツアー	ウェルシア(東海店)							
		29	30	31	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>レッドコードは随時開催しております。</li> <li>ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。</li> </ul> <p>★お誕生週間★ 7月22日(月)～27日(土)</p> <p>★：ボランティア ◇：事前予約</p>			
カルチャールーム	午前	手作りポーチ	マスクケース	ちりめんてフクロウ				
	午後	パッチワーク風 ウェットシートBOX	なんちゃって ステンドグラス	お習字教室				
パリの食卓	午前	とうかいエアロ	ダンベル体操	オリンピック体操				
	午後	タオル体操	すっきりストレッチ	お手玉体操				
温水プール	午前	水中ウォーキング		水中筋トレ				
	午後	浮き棒体操		水中ウォーキング				
料理教室	ちくわナポリタン	豚こまのポークチャップ	野菜たっぷり中華丼					
パリエンヌ								
お買い物ツアー	ヨークベニマル(東海店)							

