

# 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	
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。			粘土でお魚ブローチ	★ハーブ教室	浮き輪ストラップ		
	午後				つまみ細工でききょう	なんちゃって ステンドグラス	ガラス絵具で ステンドグラス		パリの食卓
午後	・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。			セラバンド体操	ひばり体操	青竹体操			
温水プール				午前	水中ウォーキング		腰痛体操		浮き棒体操
	午後	浮き棒体操		腰痛体操	水中筋トレ				
料理教室		ゴマ焼き肉丼	鶏むね肉となすの 胡麻照り焼き	長いもとオクラの チーズチヂミ	麻婆春雨	豚しゃぶキャベツの マスタードマリネ	豚肉とトマトの中華炒め		
パリエンス		◇リンデン美容		◇リンデン美容	ハンドマッサージ				
お買い物ツアー		山新 (東海店)							
		5	6	7	8	9	10		11
カルチャールーム	午前	★ハーブ教室	なんちゃって ステンドグラス	★そろばん教室	ブラバンでりんごと青虫	クラフトバンドで白くま	パッチワーク風 ウェットティッシュ		
	午後	サマリース	グリーンフラワー アレンジメント	ちりめんてっぺん	お花のメモスタンド	お習字教室	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	のびのび体操	青竹体操	オリンピック体操	お手玉体操	ゆるりん体操		
	午後	とうかいエアロ	ダンベル体操	すっきりストレッチ	ボール体操	のびのび体操	セラバンド体操		
温水プール	午前	水中ウォーキング		浮き棒体操		腰痛体操	プールの水抜き清掃の為 お休み致します ご了承ください。		
	午後	浮き棒体操		腰痛体操		ボディコア			
料理教室		鶏ささみピリ辛そうめん	お休み		豚肉と豆腐の カレーチャーハン				
パリエンス		◇リンデン美容		◇リンデン美容	◇リンデン美容				
お買い物ツアー		カスミ (舟石川店)							
		12	13	14	15	16	17	18	
カルチャールーム	午前	ミニ扇子ストラップ	藍染めで巾着	インドリボンで キーホルダー	パッチワーク風 ウェットティッシュ	ちりめんてっぺん	ブラバンで フルーツストラップ		
	午後	お盆フラワー アレンジメント	浮き輪ストラップ	麻ひも一輪挿し	手作りポーチ	ブラバンでりんごと青虫	ストローでミニフレーム		
パリの食卓	午前	タオル体操	ひばり体操	タオル体操	すっきりストレッチ	ダンベル体操	オリンピック体操		
	午後	オリンピック体操	お手玉体操	とうかいエアロ	セラバンド体操	とうかいエアロ	ボール体操		
温水プール	午前	プールの水抜き清掃の為お休み致します。ご了承ください。 なお、入浴は通常通りご利用頂けます。			ボディコア	浮き棒体操			
	午後				浮き棒体操	腰痛体操			
料理教室		鶏ささみピリ辛そうめん	お休み		豚肉と豆腐の カレーチャーハン				
パリエンス		◇リンデン美容		◇リンデン美容	◇リンデン美容				
お買い物ツアー		イオン (東海店)							
		19	20	21	22	23	24	25	
カルチャールーム	午前	レジンでぶどうの キーホルダー	粘土でお魚ブローチ	革でバラのブローチ	アイロンピース	刺繍でクローバーの巾着	つまみ細工でききょう		
	午後	絵手紙教室	猫のキーホルダー	なおみのお絵描き教室	作ってみよう! 手作り時計	ガラス絵具で ステンドグラス	フェルトで フルーツキャンディー		
パリの食卓	午前	ダンベル体操	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	ひばり体操		
	午後	すっきりストレッチ	タオル体操	オリンピック体操	ボール体操	ゆるりん体操	お手玉体操		
温水プール	午前	浮き棒体操		腰痛体操		水中筋トレ			
	午後	腰痛体操		ボディコア		水中ウォーキング			
料理教室		ガリバタチキン	コーン塩つくね	シンプル麻婆茄子	鶏とキャベツの ホイコーロー風	豆腐のカツ煮	ナスの豚肉巻き		
パリエンス		◇リンデン美容		◇リンデン美容	◇リンデン美容				
お買い物ツアー		ウエルシア (舟石川店)							
お出かけイベント		華れん (火曜日は琥珀になります)							
		26	27	28	29	30	31		
カルチャールーム	午前	お好み柄で小物スタンド	絵手紙教室	★トルベイント	★そろばん教室	★トルベイント	レジンでぶどうの キーホルダー		
	午後	ストローでミニフレーム	ミニ扇子ストラップ	フェルトで ひまわりのブローチ	ちりめんてっぺん	マスクケース	お習字教室		
パリの食卓	午前	オリンピック体操	お手玉体操	すっきりストレッチ	タオル体操	オリンピック体操	ダンベル体操		
	午後	ボール体操	とうかいエアロ	ダンベル体操	のびのび体操	セラバンド体操	のびのび体操		
温水プール	午前	腰痛体操		水中筋トレ		水中ウォーキング			
	午後	ボディコア		水中ウォーキング		浮き棒体操			
料理教室		鶏肉と春雨の南蛮和え	アジとトマトのマリネ	ナスのジャージャー そうめん	コーンとピーマンの キーマカレー	パプリカのグラタン	鶏肉とじゃが芋の バター炒め		
パリエンス		◇リンデン美容		◇リンデン美容	◇リンデン美容				
お買い物ツアー		ヨークベニマル (東海店)							