

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		
		2	3	4	5	6	7	1		
カルチャールーム	午前	★ハーブ教室	★ハーブ教室	ミニ扇子ストラップ	刺繍でぶどうのハンカチ	★そろばん教室	ちりめんでお月見うさぎ	コンサート シアター		
	午後	ガラス絵具で天使	石のワイヤーペンダント	パッチワーク風 ウェットティッシュ	ブラパンでぶどう	ストローでミニフレーム	なおみのお絵描き教室			
パリの食卓	午前	ダンベル体操	とうかいエアロ	セラバンド体操	オリンピック体操	タオル体操	ゆるりん体操			
	午後	すっきりストレッチ	お手玉体操	のびのび体操	ボール体操	ひばり体操	青竹体操			
温水プール	午前	腰痛体操		水中筋トレ		ボディコア				
	午後	水中ウォーキング		浮き棒体操		水中ウォーキング				
料理教室	どうもこしの カリハタチャーハン		鮭とほうれん草の バターソテー	きのこたっぷり豚丼	ちくわの磯辺チヂミ	小松菜と厚揚げの旨煮	タラの野菜甘酢あんかけ			
0-マの休日/パ'リ'イ'ヌ			◇リンデン美容室						8	
お買い物ツアー	カスミ(東海中央店)									
		9	10	11	12	13	14		15	
カルチャールーム	午前	レジンで秋色ネックレス	手作りポーチ	クラフトバンドでくま	アロマを使った オリジナル扇子	つまみ細工でできよう	絵手紙教室			
	午後	フェルトでサボテン	ガラス絵具で天使	なおみのお絵描き教室	革でバラのポーチ	パッチワーク風 ウェットティッシュ	作ってみよう! 手作り時計			
パリの食卓	午前	のびのび体操	青竹体操	ゆるりん体操	セラバンド体操	とうかいエアロ	タオル体操			
	午後	ダンベル体操	オリンピック体操	ボール体操	すっきりストレッチ	お手玉体操	オリンピック体操			
温水プール	午前	水中筋トレ		浮き棒体操		腰痛体操				
	午後	浮き棒体操		水中ウォーキング		水中筋トレ				
料理教室	豚たま中華炒め	しめじとベーコンの ピラフ風	丸ごとピーマンの ごはん詰め	タラのきのこあんかけ	鶏むね肉とキャベツの 中華炒め	枝豆とエビの 豆腐ハンバーグ				
0-マの休日/パ'リ'イ'ヌ	ハンドマッサージ			◇リンデン美容室						
お買い物ツアー	イオン(東海店)									
		16	17	18	19	20	21			22
カルチャールーム	午前	ボンボンフラワーボード	フェルトでさぼてん	★そろばん教室	クラフトバンドで猫	手作りポーチ	アロマを使った オリジナル扇子			
	午後	なんちゃって ステンドグラス	ジャカジャカストラップ	ちりめんでリス	つまみ細工でできよう	ボトルキャップで 小さな植木鉢	フレームアート			
パリの食卓	午前	お手玉体操	ゆるりん体操	タオル体操	のびのび体操	ダンベル体操	ひばり体操			
	午後	とうかいエアロ	ボール体操	オリンピック体操	セラバンド体操	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		ボディコア		水中筋トレ				
	午後	ボディコア		水中筋トレ		水中ウォーキング				
料理教室	サバのトマト煮	おからのみたらしもち	韓国風ビリ辛豆腐ステーキ	豚こまとズッキーニの マヨ炒め	塩コーンつくね	ピーマンと豚バラ肉の ワサビ醤油炒め				
0-マの休日/パ'リ'イ'ヌ			ハンドマッサージ			◇リンデン美容室				
お買い物ツアー	ヨークベニマル(東海店)									
		23	24	25	26	27	28	29		
カルチャールーム	午前	ちりめんでリス	羊毛フェルトできのこ	★トールペイント	フェルトで金木犀	★トールペイント	麻ひもで一輪挿し			
	午後	和柄のフォトブック	レジンで ハロウィンキーホルダー	アメリカンフラワー	絵手紙教室	ミニフラワー アレンジメント	リボンでコサージュ			
パリの食卓	午前	のびのび体操	タオル体操	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			
	午後	お手玉体操	オリンピック体操	セラバンド体操	ゆるりん体操	タオル体操	とうかいエアロ			
温水プール	午前	浮き棒体操		水中ウォーキング		ボディコア				
	午後	腰痛体操		腰痛体操		浮き棒体操				
料理教室	肉巻きピーマンの生姜焼き	枝豆とコーンの つくねハンバーグ	カジキのケチャップリ テー	肉みそチャーハン	豚バラとオクラの おかつダレ炒め	サバと長いもの ビリ辛味噌煮				
0-マの休日/パ'リ'イ'ヌ			◇リンデン美容室							
お買い物ツアー	しまむら(東海店)									
		30								
カルチャールーム	午前	粘土でハロウィン								
	午後	ボトルキャップで 小さな植木鉢								
パリの食卓	午前	セラバンド体操								
	午後	すっきりストレッチ								
温水プール	午前	水中筋トレ								
	午後	水中ウォーキング								
料理教室	大葉とゆかりの鶏つくね									
0-マの休日/パ'リ'イ'ヌ										
お買い物ツアー	ウェルシア(舟石川店)									

- 都合により、予定が変更になる場合もごさいます。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★
9月23日(月)~28日(土)
- ★：講師・ボランティア ◇：事前予約