

コミュニティガーデン とうかい プログラム予定表



12月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		2	3	4	5	6	7	8
カルチャールーム	午前	くまのキーホルダー	ミニカゴ	毛糸でクリスマスツリー	ボトルキャップでクリスマスツリー	アイロンビーズ	クリスマスアロマジェルキャンドル	
	午後	フラパンでクリスマスローズ	フェルトでポインセチア	なんてやってステンドグラス	つまみ細工でポインセチア	リボンでクリスマスリース	パールツリーのブローチ	
パリの食卓	午前	可動域エクササイズ	とうかいエアロ	セラバンド体操	ゆるりん体操	お手玉体操	オリンピック体操	
	午後	すっきりストレッチ	ダンベル体操	オリンピック体操	タオル体操	のびのび体操	ボール体操	
温水プール	午前	水中ウォーキング		浮き棒体操		腰痛体操		
	午後	水中筋トレ		ボディコア		とうかいアクア		
料理教室		うすらミートボール	ごぼうと鶏の甘酢炒め	豆腐チーズちぢみ	和風ハッシュドポーク	れんこんつくねあんかけ	長いものチキンバーグ	
0-マの休日/パ'リ'ェヌ			◇リンデン美容室					
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	★そろばん教室	インド刺繍でハンドストラップ	ミニとんぼのネックレス	★ハーブ教室	★トールペイント	つまみ細工で雪の結晶	
	午後	アメリカンフラワー	レジンで雪のキーホルダー	お習字教室	絵手紙教室	クリスマスアロマジェルキャンドル	ガラス絵具で天使	
パリの食卓	午前	new とうかい筋トレ	青竹体操	とうかいエアロ	new とうかい筋トレ	ボール体操	すっきりストレッチ	
	午後	のびのび体操	可動域エクササイズ	お手玉体操	ひばり体操	ゆるりん体操	セラバンド体操	
温水プール	午前	浮き棒体操		とうかいアクア		水中ウォーキング		
	午後	腰痛体操		水中筋トレ		ボディコア		
料理教室		きのごガーリックチャーハン	ふわたま味噌炒め	肉団子の春雨煮	あんかけ焼きそば	きのこかぼちゃの塩炒め	サバの南蛮漬け	
0-マの休日/パ'リ'ェヌ			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	パールツリーのブローチ	フラパンでクリスマスローズ	★トールペイント	レジンで雪のキーホルダー	★そろばん教室	お花のメモスタンド	
	午後	なんちゃってステンドグラス	ちりめんて親子ガメ	金運アップ?! キーホルダー	ガラス絵具で天使	もこもこ毛糸の雪だるま	フェルトでマスコットチャーム	
パリの食卓	午前	ゆるりん体操	new とうかい筋トレ	ボール体操	すっきりストレッチ	タオル体操	可動域エクササイズ	
	午後	オリンピック体操	お手玉体操	ゆるりん体操	セラバンド体操	new とうかい筋トレ	タオル体操	
温水プール	午前	ボディコア		水中ウォーキング		浮き棒体操		
	午後	とうかいアクア		腰痛体操		水中筋トレ		
料理教室		しょうがみそ麻婆豆腐	鶏むね肉とこんにゃくのごま照り焼き	鮭と野菜のクリーム煮	サバと長芋のピリ辛みそ煮	ハッシュポーク	豚バラロール角煮風	
0-マの休日/パ'リ'ェヌ					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)						
イベント		クリスマスだよ! 全員集合! (15:15~15:45)						
		23	24	25	26	27	28	29
カルチャールーム	午前	おしゃれ門松	★ハーブ教室	ちりめんて門松	ミニとんぼのネックレス	毛糸の帽子	ちりめんて門松	
	午後	絵手紙教室	クイリングペーパー	アメリカンフラワー	なおみのお絵描き教室	干支ブローチ	お正月フラワーアレンジメント	
パリの食卓	午前	すっきりストレッチ	セラバンド体操	new とうかい筋トレ	ボール体操	可動域エクササイズ	お手玉体操	
	午後	とうかいエアロ	オリンピック体操	タオル体操	のびのび体操	ダンベル体操	new とうかい筋トレ	
温水プール	午前	水中筋トレ		ボディコア		水中ウォーキング		
	午後	浮き棒体操		とうかいアクア		腰痛体操		
料理教室		鶏じゃが	さつまいものパウンドケーキ	デミグラスチーズチキン	厚揚げとベーコンのケチャップ炒め	カレーチーズドリア		
0-マの休日/パ'リ'ェヌ				◇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)						
		30	31					
カルチャールーム	午前	フェルトでマスコットチャーム	お習字教室	<ul style="list-style-type: none"> 都合により、予定が変更になる場合もございます。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、ご不明点がございましたらお気軽にお問い合わせください。 ★お誕生週間★ 12月23日(月)~28日(土) ★: 講師・ボランティア ◇: 事前予約 				
	午後	もこもこ毛糸の雪だるま	干支ブローチ					
パリの食卓	午前	のびのび体操	タオル体操					
	午後	可動域エクササイズ	ボール体操					
温水プール	午前	腰痛体操						
	午後	ボディコア						
料理教室								
0-マの休日/パ'リ'ェヌ								
お買い物ツアー								

良いお年を
お迎え下さい