

# 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			
カルチャールーム	午前	<p>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。</p> <p>1月1日(水)は お休み致します。 本年もどうぞ宜しく</p>			書初め教室	ブラバンで新春	粘土で干支ブローチ				
	午後				お正月遊びをしよう!		ちりめんてへビ				
パリの食卓	午前				レッドコードは随時開催しております。		オリンピック体操		お手玉体操	のびのび体操	
	午後				ご不明な点がありましたらお気軽にお問合せください。		とうかい筋トレ		ゆるりん体操	タオル体操	
温水プール	午前				★お誕生週間★ 1月20日(月)～25日(土)		お休みいたします。ご了承ください。			水中筋トレ	
	午後									浮き棒体操	
料理教室					お休みいたします。ご了承ください。						
パリエンス					★：ボランティア						
お買い物ツアー					◇：事前予約						
					6	7	8		9	10	11
カルチャールーム	午前	★ハーブ教室	フェルトでマスコットチャーム	★そろばん教室	モコモコうさぎのキーホルダー	★ハーブ教室	レジンで鶴のバックチャーム				
	午後	ちりめんてへビ	ペーパークイリングキーホルダー	貼り絵文字	お習字教室	ミニとんぼ玉のネックレス	毛糸で雪ダルマストラップ				
パリの食卓	午前	とうかいエアロ	青竹体操	すっきりストレッチ	ゆるりん体操	オリンピック体操	ダンベル体操				
	午後	可動域エクササイズ	ひばり体操	セラバンド体操	のびのび体操	ボール体操	とうかい筋トレ				
温水プール	午前	水中ウォーキング		とうかいアクア		腰痛体操					
	午後	水中筋トレ		浮き棒体操		ボディコア					
料理教室		お休みいたします。ご了承ください。		大豆つくね照り焼き	肉巻きもちのみぞれあん	白菜と豚肉のうま煮	プリのカレーマヨソテー				
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		イオン(東海店)									
		13	14	15	16	17	18		19		
カルチャールーム	午前	アイロンビーズ	なんちゃってステンドグラス	重曹アート	なんちゃって革風小物入れ	★トールペイント	マクラメ糸でレインボーキーホルダー	とうかい開運ツ			
	午後	絵手紙教室	レジンでお花のネックレス	ボトルキャップで王冠	ブラバンで季節の花	手作りポーチ	結ぶだけのフェルトバック				
パリの食卓	午前	のびのび体操	とうかい筋トレ	お手玉体操	可動域エクササイズ	とうかいエアロ	ボール体操				
	午後	オリンピック体操	タオル体操	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	ダンベル体操	ゆるりん体操				
温水プール	午前	浮き棒体操		腰痛体操		とうかいアクア					
	午後	ボディコア		水中ウォーキング		水中筋トレ					
料理教室		和風ソースチキン	ソーセージとキャベツの卵炒め	かぶの治部煮	たらちのチーズパン粉焼き	みそ煮込みミートボール	エビピラフ				
パリエンス				ハンドマッサージ	◇リンデン美容室						
お買い物ツアー		カスミ(舟石川店)									
		20	21	22	23	24	25		26		
カルチャールーム	午前	ブラバンで猫	つまみ細工で福寿草	★トールペイント	フレームアート	★そろばん教室	つまみ細工で椿				
	午後	なおみのお絵描き教室	ガラス絵具でバラ	もこもこ毛糸の雪だるま	なんちゃってステンドグラス	ちりめんてへビ	絵手紙教室				
パリの食卓	午前	すっきりストレッチ	セラバンド体操	とうかいエアロ	オリンピック体操	タオル体操	可動域エクササイズ				
	午後	とうかい筋トレ	ゆるりん体操	ボール体操	ひばり体操	のびのび体操	青竹体操				
温水プール	午前	ボディコア		とうかいアクア		水中ウォーキング					
	午後	浮き棒体操		腰痛体操		水中筋トレ					
料理教室		チキンライス	鮭とトマトのクリームドリア	肉巻きキャベツ蒸し	ひき肉と白菜の中華丼	揚げないさつまいもコロッケ	肉大根				
パリエンス		ハンドマッサージ				◇リンデン美容室					
お買い物ツアー		山新(東海店)									
		27	28	29	30	31					
カルチャールーム	午前	マクラメ糸でレインボーキーホルダー	重曹アート	フェルトでマスコットチャーム	ボンボンボールでリース	レジンで鶴のバックチャーム					
	午後	カルトナージュでノート作り	節分ガーランド	ミニフラワーアレンジメント	ガラス絵具でバラ	お習字教室					
パリの食卓	午前	ゆるりん体操	可動域エクササイズ	ダンベル体操	とうかい筋トレ	すっきりストレッチ					
	午後	とうかいエアロ	お手玉体操	オリンピック体操	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		水中筋トレ					
	午後	とうかいアクア		ボディコア		水中ウォーキング					
料理教室		五目もち巾着煮	豚肉の中華炒め	たらとブロックリーの甘酢炒め	れんこんつくねあんかけ	鮭のレモンバターソテー					
パリエンス				◇リンデン美容室							
お買い物ツアー		ヨークベニマル(東海店)									