

# コミュニティガーデン とうかい プログラム予定表

節分



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
								1	2
カルチャールーム	午前	<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>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。</li> </ul> <p>★お誕生週間★ 2月17日(月)～22日(土)</p> <p>★：ボランティア ◇：事前予約</p>						重書アート	
	午後							どうぶつのフローチ	
パリの食卓	午前							ゆるりん体操	
	午後							お手玉体操	
温水プール	午前							水中ウォーキング	
	午後							ポディコア	
料理教室		豚肉と大根の高菜炒め							
パリエンス									
お買い物ツアー		カスミ(舟石川店)							
		3	4	5	6	7	8	9	
カルチャールーム	午前	★ハーブ教室	★そばん教室	ガラス絵具で季節のお花	和柄のフォトブック	フェルトでりんごのチャーム	レジンでだるまのバックチャーム		
	午後	ちりめんて雛人形	梅の花リース	マクラメ糸でレインボーキーホルダー	プラバンでいちごのフローチ	桃の花吊るし飾り	なごみのお絵描き教室		
パリの食卓	午前	とうかいエアロ	とうかい筋トレ	ボール体操	のびのび体操	セラバンド体操	ひばり体操		
	午後	ゆるりん体操	ダンベル体操	オリンピック体操	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	青竹体操		
温水プール	午前	水中筋トレ		浮き棒体操		腰痛体操			
	午後	とうかいアクア		水中ウォーキング		水中筋トレ			
料理教室		恵方巻	鮭ときのこの照り焼きクリームパスタ	鶏肉となすのトマト煮	のり塩チーズいもち	豚とさつまいもの甘酢	炒り豆腐		
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		カスミ(舟石川店)							
		10	11	12	13	14	15	16	
カルチャールーム	午前	いちごのストラップ	どうぶつのフローチ	もこもこさきぎのキーホルダー	毛糸で雪だるまストラップ	★ハーブ教室	ちりめんて雛人形		
	午後	つまみ細工で桃の花	マスコットチャーム	なんちゃってステンドグラス	ミニフラワーアレンジメント	ガラス絵具で季節のお花	ボトルキャップで王冠		
パリの食卓	午前	とうかい筋トレ	ゆるりん体操	ダンベル体操	すっきりストレッチ	ゆるりん体操	タオル体操		
	午後	すっきりストレッチ	ボール体操	とうかいエアロ	可動域エクササイズ	お手玉体操	とうかい筋トレ		
温水プール	午前	ポディコア		とうかいアクア		水中筋トレ			
	午後	浮き棒体操		腰痛体操		ポディコア			
料理教室		たらとチンゲン菜の旨煮	チンジャオロース	玉ねぎと豚バラのキムチ煮	豚肉とチンゲン菜の中巻炒め	バナナブラウニー	ソーセージとほうれん草のガーリックソテー		
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		イオン(東海店)							
		17	18	19	20	21	22	23	
カルチャールーム	午前	梅の花リース	手作りポーチ	★トールペイント	フェルトでりんごのチャーム	★トールペイント	ハートのマグネット		
	午後	お習字教室	リボンでぼわぼわストラップ	和柄のフォトブック	絵手紙教室	つまみ細工でアネモネ	お菓子なキーホルダー		
パリの食卓	午前	オリンピック体操	青竹体操	のびのび体操	ひばり体操	ボール体操	ゆるりん体操		
	午後	とうかいエアロ	可動域エクササイズ	タオル体操	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	浮き棒体操		腰痛体操		ポディコア			
	午後	水中ウォーキング		水中筋トレ		浮き棒体操			
料理教室		厚揚げとキャベツの味噌炒め	ジャーマンポテト	おからハンバーグ	白菜はるさめ麻婆風	鮭の漬け焼き	小松菜のチヂミ		
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		ヨークベニマル(東海店)							
		24	25	26	27	28			
カルチャールーム	午前	ハートのマグネット	レジンでだるまのバックチャーム	★そばん教室	お菓子なキーホルダー	ちりめんて親子ガメ			
	午後	フレームアート	お習字教室	プラバンでいちご	ペーパークイリングキーホルダー	なんちゃってステンドグラス			
パリの食卓	午前	可動域エクササイズ	セラバンド体操	ダンベル体操	ゆるりん体操	お手玉体操			
	午後	のびのび体操	すっきりストレッチ	オリンピック体操	とうかい筋トレ	可動域エクササイズ			
温水プール	午前	とうかいアクア		水中ウォーキング		浮き棒体操			
	午後	腰痛体操		ポディコア		水中筋トレ			
料理教室		カレーチースドリア	鶏肉と大根の照り煮	白身魚の中華蒸し	フリと小松菜のオイスター炒め	エビ風団子のチリ炒め			
パリエンス			◇リンデン美容室						
お買い物ツアー		ウェルシア(舟石川店)							