

# 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	6				
カルチャールーム	午前		猫のぶらぶらブローチ	絵手紙教室	レジンで蝶々のブローチ	手作りブローチ	ちりめんミツバチ					
	午後		デコパージュ石鹸	フェルトボールフラワー	つまみ細工でマーガレット	重曹アート	お習字教室					
パリの食卓	午前		可動域エクササイズ	ボール体操	オリンピック体操	セラバンド体操	とうかいエアロ					
	午後		お手玉体操	とうかい筋トレ	タオル体操	ゆるりん体操	ダンベル体操					
温水プール	午前		腰痛体操	浮き棒体操		とうかいアクア						
	午後		水中筋トレ	ボディコア		腰痛体操						
料理教室	たけのこピーマンの麻婆春雨		カジキとエリンギの香味バター炒め	白菜と肉団子のとろろ煮	あさりの炊き込みご飯	厚揚げのトマトエビチリ						
0-2の休日/パブリック	◇リンデン美容室				ハンドマッサージ							
お買い物ツアー	ヨークベニマル (東海店)											
			7	8	9	10	11		12	13		
カルチャールーム	午前		★ハーブ教室	★そろばん教室	モールフラワーキーホルダー	手作りブローチ	ちりめんで鯉のぼり		レジンで蝶々のブローチ			
	午後		つまみ細工でマーガレット	くまのスタンドブラシ	重曹アート	毛糸でアート	なんちゃってステンドグラス		つまみ細工でチューリップ			
パリの食卓	午前		すっきりストレッチ	ダンベル体操	オリンピック体操	お手玉体操	とうかいエアロ		タオル体操			
	午後		のびのび体操	ゆるりん体操	セラバンド体操	可動域エクササイズ	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		水中筋トレ		ボディコア						
	午後	浮き棒体操		腰痛体操		水中ウォーキング						
料理教室	桜エビのチヂミ	サバと豆腐の味噌キムチ炒め	にら卵もやし丼	サワラのチリソース炒め	ジューシー袋パグ	豚こまとピーマンのみそバター炒め						
0-2の休日/パブリック	◇リンデン美容室			◇リンデン美容室								
お買い物ツアー	道の駅 (常陸太田)											
		14	15	16	17	18	19	20				
カルチャールーム	午前	ちりめん鯉のぼり	ぐるぐる帽子のマグネット	お花のリース	革風猫札	★ハーブ教室	猫のぶらぶらブローチ	ネモフィラを見に行こう！ 				
	午後	お習字教室	アメリカンフラワー	なんちゃってステンドグラス	絵手紙教室	和柄のフォトブック	ミニフラワーアレンジメント					
パリの食卓	午前	ゆるりん体操	とうかいエアロ	タオル体操	のびのび体操	青竹体操	すっきりストレッチ					
	午後	オリンピック体操	ボール体操	可動域エクササイズ	ダンベル体操	とうかい筋トレ	セラバンド体操					
温水プール	午前	とうかいアクア		水中ウォーキング		腰痛体操						
	午後	水中筋トレ		浮き棒体操		とうかいアクア						
料理教室	鶏肉のトマトカレー煮	そばめし	豚こま肉とごぼうの炒め煮	ガーリック豚丼	厚揚げとブロックリーのそぼろ煮	しらすの和風チャーハン						
0-2の休日/パブリック	◇リンデン美容室	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)											
		21	22	23	24	25	26		27			
カルチャールーム	午前	ぐるぐる帽子のマグネット	プラバンでネモフィラ	★トールペイント	★そろばん教室	★トールペイント	フレームアート					
	午後	モールで花束	ミニ鯉のぼり	ウェルカムボード	お菓子なキーホルダー	モールフラワーキーホルダー	くまのスタンドブラシ					
パリの食卓	午前	とうかいエアロ	セラバンド体操	のびのび体操	ボール体操	ひばり体操	青竹体操					
	午後	可動域エクササイズ	とうかい筋トレ	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					
温水プール	午前	ボディコア		腰痛体操		水中筋トレ						
	午後	水中ウォーキング		とうかいアクア		ボディコア						
料理教室	油淋サバ	あなかけ焼きそば	鮭の南蛮漬	鶏肉と大根の照り煮	豚ひき肉とたけのこのオイ味噌炒め	鶏肉とほうれん草のカルボナーラ風						
0-2の休日/パブリック	◇リンデン美容室			◇リンデン美容室	ハンドマッサージ							
お買い物ツアー	ウェルシア (東海店)											
		28	29	30	<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。</li> <li>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>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>							
カルチャールーム	午前	ビーズのプレスレット	ミニがま口ケース	羊毛フェルト	<ul style="list-style-type: none"> <li>★お誕生週間★ 4月21日(月)~26日(土)</li> <li>★：講師・ボランティア</li> <li>◇：事前予約</li> </ul>							
	午後	ガラス絵具でバラ	なおみのお絵描き教室	マクラメハートのネックレス								
パリの食卓	午前	とうかい筋トレ	すっきりストレッチ	ダンベル体操								
	午後	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								
	午後	腰痛体操		水中筋トレ								
料理教室	たけのこの香味炊き込みご飯	フリとブロックリーのみそにんにく炒め	甘辛春雨炒め									
0-2の休日/パブリック	◇リンデン美容室			◇リンデン美容室								
お買い物ツアー	イオン (東海店)											