

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	ブラバンで紫陽花	フェイクレザーの ペットボトルホルダー	カゴバック	★ハーブ教室	紫陽花のミニボーチ	
	午後	猫の小物入れ	ちりめんてててて坊主	ガラス絵具でお花	くるくる帽子のストラップ	鳥カゴと花	なんちゃって ステンドグラス	
パリの食卓	午前	すっきりストレッチ	ダンベル体操	のびのび体操	タオル体操	可動域エクササイズ	お手玉体操	
	午後	ゆるりん体操	オリンピック体操	セラバンド体操	とうかいエアロ	ボール体操	とうかい筋トレ	
温水プール	午前	水中筋トレ		とうかいアクア		水中ウォーキング		8
	午後	腰痛体操		ボディコア		水中筋トレ		
料理教室		豆と根菜のキーマカレー	サバのピリ辛ごまみそ煮	甘酢チキン	肉巻きじゃがいもの 照り焼き	なすとにらの麻婆丼	豚こまの南蛮漬け	
パリエジヌ			◇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)						
		9	10	11	12	13	14	15
カルチャールーム	午前	犬のぶらぶらブローチ	★そろばん教室	ペーパークイリング キーホルダー	お花のメモスタンド	アメリカンフラワー	デコうちわ	
	午後	もこもこくまの ストラップ	絵手紙教室	ちりめんてててて坊主	ブラバンで紫陽花	お習字教室	カップで植木鉢フラワー	
パリの食卓	午前	のびのび体操	とうかい筋トレ	ボール体操	ゆるりん体操	ダンベル体操	とうかいエアロ	
	午後	オリンピック体操	タオル体操	可動域エクササイズ	お手玉体操	すっきりストレッチ	セラバンド体操	
温水プール	午前	浮き棒体操		水中筋トレ		ボディコア		
	午後	とうかいアクア		水中ウォーキング		浮き棒体操		
料理教室		めかじきの酢豚風	ビーマンの肉巻き	肉みそチャーハン	チキンソテー きのこグチャップソース	豚バラと長芋の 梅オイスターソース炒め	カレーピラフ	
パリエジヌ					◇リンデン美容室			
お買い物ツアー		カスミ (東海中央店)						
		16	17	18	19	20	21	22
カルチャールーム	午前	ドライフラワーで ミニリース	麻ひもでミニカゴ	★トールペイント	猫のスタンドブラシ	つまみ細工でひまわり	粘土でお花	宇都宮の餃子を食べに行こう
	午後	重曹アート	デコレーション フレームアート	レジンで紫陽花の ブローチ	絵手紙教室	なおりのお絵描き教室	アメリカンフラワー	
パリの食卓	午前	可動域エクササイズ	お手玉体操	オリンピック体操	ボール体操	ひばり体操	青竹体操	
	午後	とうかい筋トレ	すっきりストレッチ	ダンベル体操	のびのび体操	タオル体操	ゆるりん体操	
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	水中ウォーキング		水中筋トレ		腰痛体操		
料理教室		ミートソース	ちくわ磯辺チヂミ	鶏むねの焼き南蛮漬け	厚揚げとビーマンの そばろあん	アジの南蛮漬け	しらたきのチャブチェ	
パリエジヌ					ハンドマッサージ	◇リンデン美容室		
お買い物ツアー		道の駅 (ひたちおおた)						
		23	24	25	26	27	28	29
カルチャールーム	午前	羊毛フェルトで さくらんぼ	犬のぶらぶらブローチ	★そろばん教室	ちりめんて七タ	★トールペイント	カゴバック	
	午後	お習字教室	なんちゃって ステンドグラス	カップで植木鉢フラワー	ミニフラワー アレンジメント	猫のスタンドブラシ	つまみ細工で ブルースター	
パリの食卓	午前	とうかいエアロ	ゆるりん体操	タオル体操	可動域エクササイズ	お手玉体操	すっきりストレッチ	
	午後	のびのび体操	セラバンド体操	とうかい筋トレ	ダンベル体操	オリンピック体操	ボール体操	
温水プール	午前	ボディコア		腰痛体操		水中ウォーキング		
	午後	水中筋トレ		浮き棒体操		ボディコア		
料理教室		枝豆とコーンの チーズつくね	鮭チャーハン	鮭とじゃが芋の 味噌バター炒め	カジキの甘酢あんかけ	鶏むねとナスの中華炒め	サバの竜田揚げ	
パリエジヌ			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)						
		30	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。 ・レッドコードは随時開催しております。 ・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★ 6月23日(月)～28日(土) ★：ボランティア ◇：事前予約 					
カルチャールーム	午前	レジンでクジラの キーホルダー						
	午後	ペーパークイリング キーホルダー						
パリの食卓	午前	ゆるりん体操						
	午後	オリンピック体操						
温水プール	午前	浮き棒体操						
	午後	腰痛体操						
料理教室		新じゃがの塩昆布炒め						
パリエジヌ								
お買い物ツアー		ウェルシア(舟石川店)						

