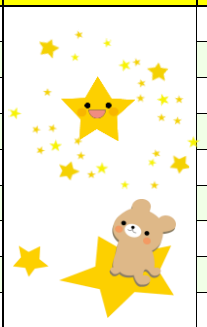
コミュニティガーデン とうかい プログラム予定表

		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		ドライフラワーで ミニリース	プラバンで アニマルストラップ	猫の小物入れ	★ハーブ教室	プラバンでお魚	
	午後		なおみのお絵描き教室	粘土で魚のブローチ	フレームアート	アメリカンフラワー	絵手紙教室	
パリの食卓	午前		とうかいエアロ	セラバンド体操	可動域エクササイズ	ボール体操	オリンピック体操	
	午後		ダンベル体操	とうかい筋トレ	タオル体操	すっきりストレッチ	お手玉体操	
温水プール	午前		水中ウォーキング	浮き棒体操		ボディコア		
	午後		水中筋トレ	腰痛体操		水中ウォーキング		
料理教室			じゃがいものドライカレー	豚バラなすのスタミナ炒め	大葉ギョーザ	枝豆ガーリックチャーハン	厚揚げのそぼろ煮	
パリジェンヌ			◇リンデン美容室				ハンドマッサージ	
お買い物ツアー			ウエルシア（舟石川店）					
		7	8	9	10	11	12	13
カルチャールーム	午前	★ハーブ教室	藍染めで巾着	レジンでクジラの バックチャーム	お習字教室	★そろばん教室	ちりめんでジンベイザメ	
	午後	ボトルキャップで ミニ鳥かご	カップで鉢植えフラワー	重曹アート	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	猫のネームタグ	
パリの食卓	午前	すっきりストレッチ	お手玉体操	可動域エクササイズ	のびのび体操	とうかいエアロ	ダンベル体操	
	午後	とうかい筋トレ	ゆるりん体操	ボール体操	オリンピック体操	セラバンド体操	ひばり体操	
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	浮き棒体操		ボディコア		とうかいアクア		
料理教室		七夕ちらし寿司	みょうが肉巻き	鶏キムチ	長いもとオクラの チーズチヂミ	五目豆腐ハンバーグ	サバとパプリカの甘酢あん	
パリジェンヌ					◇リンデン美容室			
お買い物ツアー		ヨークベニマル（東海店）						
		14	15	16	17	18	19	20
カルチャールーム	午前	カゴバック	デコうちわ	★トールペイント	ビーズのネックレス	★トールペイント	ひまわりのミニポーチ	みんなでおやきを作ろうツアー
	午後	つまみ細工でひまわり	お習字教室	ミニハウスでコロコロ	絵手紙教室	カップで鉢植えフラワー	ボトルキャップで ミニ鳥かご	
パリの食卓	午前	のびのび体操	オリンピック体操	お手玉体操	すっきりストレッチ	タオル体操	とうかい筋トレ	
	午後	可動域エクササイズ	セラバンド体操	とうかいエアロ	ダンベル体操	ゆるりん体操	ボール体操	
温水プール	午前	水中筋トレ		とうかいアクア		浮き棒体操		
	午後	ボディコア		水中ウォーキング		水中筋トレ		
料理教室		豆腐の肉巻き	野菜たっぷり中華丼	ブリのトマト煮	ガパオライス	鮭の中華風クリーム煮	青しそちくわギョーザ	
パリジェンヌ				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）						
		21	22	23	24	25	26	27
カルチャールーム	午前	ちりめんで金魚	レジンでクジラの バックチャーム	★そろばん教室	重曹アート	藍染めで巾着	フレームアート	
	午後	なんちゃって ステンドグラス	羊毛フェルトで さくらんぼ	麻ひもでミニカゴ	粘土で魚のブローチ	ちりめんでジンベイザメ	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	タオル体操	オリンピック体操	ひばり体操	のびのび体操	青竹体操	
	午後	とうかいエアロ	すっきりストレッチ	ダンベル体操	とうかい筋トレ	お手玉体操	可動域エクササイズ	
温水プール	午前	腰痛体操		ボディコア		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		豚肉とアスパラのマヨ炒め	赤魚と夏野菜のあんかけ	豆腐のしそチーズつくね	サバとしめじの豆板醤炒め	肉巻きじゃがいもの 照り焼き	うま塩春雨	
パリジェンヌ				◇リンデン美容室				
お買い物ツアー		山新（東海店）						
		28	29	30	31			
カルチャールーム	午前	プラバンで アニマルストラップ	カゴバック	トートバッグ風小物入れ	フェイクレザーの ペットボトルホルダー			
	午後	ミニハウスでコロコロ	アメリカンフラワー	ちりめんで金魚	つまみ細工でひまわり			
パリの食卓	午前	オリンピック体操	可動域エクササイズ	タオル体操	ゆるりん体操			
	午後	とうかい筋トレ	ボール体操	のびのび体操	お手玉体操			
温水プール	午前	浮き棒体操		水中ウォーキング				
	午後	水中筋トレ		腰痛体操				
料理教室		カジキと夏野菜カレー	ささみのピカタ	ポークビーンズ	豚こまの梅おろしポン酢			
パリジェンヌ		ハンドマッサージ						
お買い物ツアー		カスミ（東海中央店）						

- 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。
- 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。

★お誕生週間★

7月21日(月)～26日(土)

★：ボランティア　◇：事前予約