

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			
カルチャールーム	午前	<ul style="list-style-type: none"> 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。 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。 水抜き清掃の為8月9日(土)~13日(水)はプールをお休みさせて頂きます。入浴は通常通りご利用頂けます。 ★お誕生週間★ 8月25日(月)~30日(土) ★:講師・ボランティア ◇:事前予約 				つまみ細工でほおすき		すいかストラップ			
	午後					ねこのネームタグ		重曹アート			
パリの食卓	午前					ダンベル体操		ゆるりん体操			
	午後					とうかい筋トレ		ボール体操			
温水プール	午前					腰痛体操				水中筋トレ	
	午後									とうもろこしの塩バター炊き込みご飯	
料理教室						カスミ (東海中央店)					
0-マの休日/パ'リ'ェヌ											
お買い物ツアー											
						4	5	6	7	8	9
カルチャールーム	午前	★そろばん教室	★ハーブ教室	藍染めで巾着	トートバッグ風小物入れ	★ハーブ教室	切り絵アート				
	午後	ちりめんデヒココ	刺繍リボンのストラップ	粘土でたいやきくん	くるくるお花のリース	なおりのお絵描き教室	貝殻ストラップ				
パリの食卓	午前	すっきりストレッチ	とうかい筋トレ	ボール体操	ひばり体操	セラバンド体操	可動域エクササイズ				
	午後	のびのび体操	お手玉体操	とうかいエアロ	タオル体操	オリンピック体操	ダンベル体操				
温水プール	午前	水中ウォーキング		腰痛体操		とうかいアクア	プール水抜き清掃の為お休みいたします。				
	午後	ボディコア		浮き棒体操		水中ウォーキング					
料理教室		コーン塩つくね	ピーマンと鶏肉の甘酢照り焼き	アジとトマトのマリネ	なすのジャージャーそうめん	梅みそチキンソテー	豚肉と豆腐のチャンプルー				
0-マの休日/パ'リ'ェヌ		◇リンデン美容室				ハンドマッサージ					
お買い物ツアー		カインズホーム (日立店)									
		11	12	13	14	15	16	17			
カルチャールーム	午前	お習字教室	ちりめんアザラシ	デコうちわ	レジンでイニシャルキーホルダー	フランクでアニマルストラップ	モールキーホルダー				
	午後	ミニフラワーアレンジメント	デコ缶ケース	絵手紙教室	フランクでおさかな	重曹アート	刺繍リボンのストラップ				
パリの食卓	午前	オリンピック体操	セラバンド体操	のびのび体操	お手玉体操	すっきりストレッチ	タオル体操				
	午後	ゆるりん体操	可動域エクササイズ	ダンベル体操	とうかいエアロ	ボール体操	とうかい筋トレ				
温水プール	午前	プールの水抜き清掃の為、お休み致します。			とうかいアクア		浮き棒体操				
	午後				腰痛体操		ボディコア				
料理教室		サバのカレー焼き	豚肉とトマトの中華炒め	お休み							
0-マの休日/パ'リ'ェヌ				ハンドマッサージ							
お買い物ツアー		お休み									
イベント		お盆だよ！ビンゴ大会！！									
		18	19	20	21	22	23	24			
カルチャールーム	午前	フレームアート	なんちゃってスタンドグラス	★そろばん教室	アイロンピース	ちりめんアザラシ	ガラススタイルのフォトフレーム				
	午後	フランクでおさかな	ストローでミニフレーム	ビーズのネックレス	つまみ細工でほおすき	ミニハウスでココロ	お習字教室				
パリの食卓	午前	とうかいエアロ	ひばり体操	タオル体操	オリンピック体操	青竹体操	のびのび体操				
	午後	可動域エクササイズ	ボール体操	とうかい筋トレ	ダンベル体操	ゆるりん体操	お手玉体操				
温水プール	午前	水中筋トレ		水中ウォーキング		腰痛体操					
	午後	とうかいアクア		ボディコア		水中筋トレ					
料理教室		鶏とキャベツのホイコーロー風	オクラのねぎ塩つくね	肉巻きピーマンの生姜焼き	サバとパプリカの甘酢あん	カジキのカレーバター照り焼き	なすの豚肉巻き				
0-マの休日/パ'リ'ェヌ						◇リンデン美容室					
お買い物ツアー		ベアシア (日立店)									
		25	26	27	28	29	30	31			
カルチャールーム	午前	ガラススタイルのフォトフレーム	モールキーホルダー	★トールペイント	フランクでアニマルストラップ	★トールペイント	なんちゃってスタンドグラス				
	午後	絵手紙教室	くるくるお花のリース	ちりめんデヒココ	ミニフラワーアレンジメント	ストローでミニフレーム	粘土でたいやきくん				
パリの食卓	午前	オリンピック体操	ダンベル体操	可動域エクササイズ	セラバンド体操	とうかいエアロ	ボール体操				
	午後	とうかい筋トレ	ゆるりん体操	お手玉体操	のびのび体操	タオル体操	すっきりストレッチ				
温水プール	午前	浮き棒体操		水中筋トレ		とうかいアクア					
	午後	ボディコア		水中ウォーキング		浮き棒体操					
料理教室		豚バーグのとろろだし	パプリカのグラタン	豚肉としらたきの甘辛炒め	ガリパタチキン	長いもとオクラのチーズチヂミ	ピーマンの肉詰め				
0-マの休日/パ'リ'ェヌ		ハンドマッサージ		◇リンデン美容室	◇リンデン美容室						
お買い物ツアー		ヨークベニマル (東海店)									

