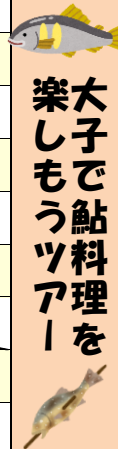


デン

11月



		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	・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。 ・都合により料理教室をお休みとさせていただきます。ご了承ください。 ・名称等、ご不明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★ 11月24日(月)～29日(土) ★：ボランティア ◇：事前予約 					ブラバンで 落ち葉のストラップ		
	午後						ボトルキャップで ミニ植木鉢		
パリの食卓	午前						可動域エクササイズ		
	午後						セラバンド体操		
温水プール	午前						ボディコア		
	午後						とうかいアクア		
料理教室									
パリジェンヌ									
お買い物ツアー							イオン（東海店）		
		3	4	5	6	7	8	9	
カルチャールーム	午前	重曹アート	★ハーブ教室	★そろばん教室	アイロンビーズ	とんぼ玉のネックレス	デコ缶ケース	大子でもうツアーを 楽しんでください 	
	午後	ビーズで秋色ブローチ	ちりめんデヒツジ	マクラメ系で レインボーストラップ	つまみ細工で ポインセチア	なおみのお絵描き教室	ミニフラワー アレンジメント		
パリの食卓	午前	すっきりストレッチ	お手玉体操	のびのび体操	タオル体操	とうかいエアロ	ダンベル体操		
	午後	ゆるりん体操	オリンピック体操	ボール体操	可動域エクササイズ	セラバンド体操	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			
	午後	腰痛体操		ボディコア		水中筋トレ			
料理教室									
パリジェンヌ		ハンドマッサージ	◇リンデン美容						
お買い物ツアー		イオン（東海店）							
		10	11	12	13	14	15		16
カルチャールーム	午前	★ハーブ教室	つまみ細工で ポインセチア	アイロンビーズ	切り絵アート	ブラバンで 落ち葉のストラップ	とんぼ玉のネックレス		
	午後	なんちゃって ステンドグラス	絵手紙教室	お習字教室	ちりめんデ ヒヨコとニワトリ	ボトルキャップで ミニ植木鉢	フェルトでスイーツ		
パリの食卓	午前	のびのび体操	とうかい筋トレ	ダンベル体操	オリンピック体操	お手玉体操	すっきりストレッチ		
	午後		セラバンド体操	とうかいエアロ	ボール体操	ゆるりん体操	タオル体操		
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									
パリジェンヌ				◇リンデン美容		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）							
		17	18	19	20	21	22		23
カルチャールーム	午前	フェルトで アニマルストラップ	レジンでXmas キーホルダー	★トールペイント	★そろばん教室	★トールペイント	ブラバンでXmasブローチ		
	午後	お習字教室	切り絵アート	フェルトでスイーツ	粘土でモミの木 雪だるま	革でコインケース	なんちゃって ステンドグラス		
パリの食卓	午前	オリンピック体操	ボール体操	ゆるりん体操	セラバンド体操	可動域エクササイズ	お手玉体操		
	午後	とうかいエアロ	すっきりストレッチ	タオル体操	とうかい筋トレ	ダンベル体操	のびのび体操		
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									
パリジェンヌ				ハンドマッサージ		◇リンデン美容			
お買い物ツアー		道の駅（常陸太田）							
		24	25	26	27	28	29		30
カルチャールーム	午前	ちりめんタヌキ	つまみ細工で クリスマスツリー	レジンでXmas キーホルダー	毛糸を巻いて雪だるま	つまみ細工で クリスマスツリー	ちりめんデヒツジ		
	午後	マクラメ系で レインボーストラップ	フェルトで アニマルストラップ	絵手紙教室	ミニフラワー アレンジメント	モコモコ靴下でぬいぐるみ	重曹アート		
パリの食卓	午前		ダンベル体操	セラバンド体操	ゆるりん体操	タオル体操	とうかいエアロ		
	午後	とうかい筋トレ	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	青竹体操		
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									
パリジェンヌ				◇リンデン美容					
お買い物ツアー		ツルハドラッグ（東海中央店）							