

コミュニティガード 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
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。	1月1日(木)は お休み致します。 本年もどうぞ宜しく	1	2	3
カルチャールーム	午後	・レッドコードは随時開催しております。		書き初め教室	プラバン干支 キーholder	
パリの食卓	午前	・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。		お正月遊びをしよう！		
温水プール	午後	★お誕生週間★ 1月26日(月)~31日(土)		お楽しみ体操	お楽しみ体操	
パリジェンヌ				お楽しみ体操	お楽しみ体操	
お買い物ツアー				お休み致します。ご了承ください。	お休み致します。ご了承ください。	
	5	6	7	8	9	10
カルチャールーム	午前	ちりめんでユニコーン	★ハーブ教室	★そろばん教室	フェルトでりんご	★ハーブ教室
カルチャールーム	午後	プラバンで梅	ちりめんで馬	プラバン干支 キーholder	レジンで雪のネックレス	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	お手玉体操	のびのび体操	タオル体操	とうかいエアロ
温水プール	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
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
温水プール	午後	腰痛体操		ボディコア		水中筋トレ
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			山新(東海店)			
	12	13	14	15	16	17
カルチャールーム	午前	もこもこフォト キーholder	フェルトでりんご	★トールペイント	絵手紙教室	★トールペイント
カルチャールーム	午後	レジンで梅の バックチャーム	結びだけフェルトバック	モコモコ靴下で ぬいぐるみ	プラバンで梅	なんちゃって ステンドグラス
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
温水プール	午後	ひばり体操	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
温水プール	午前	浮き棒体操		水中筋トレ		ボディコア
温水プール	午後	とうかいアクア		水中ウォーキング		浮き棒体操
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			イオン(東海店)			
	18					
カルチャールーム	午前	牛乳パックで縫わない 眼鏡ケース	つまみ細工で水仙	モールでフラワー マグネット	もこもこフォト キーholder	★そろばん教室
カルチャールーム	午後	毛糸でふくろう	絵手紙教室	お習字教室	カップでフラワー	ちりめんで赤鬼青鬼
パリの食卓	午前	とうかいエアロ	ボール体操	ゆるりん体操	セラバンド体操	モコモコの靴下で ぬいぐるみ
温水プール	午後	オリンピック体操	すっきりストレッチ	タオル体操	とうかい筋トレ	可動域エクササイズ
温水プール	午前	腰痛体操		浮き棒体操		とうかいエアロ
温水プール	午後	水中ウォーキング		水中筋トレ		腰痛体操
パリジェンヌ					◇リンデン美容室	
お買い物ツアー			カスミ(舟石川店)			
	25					
カルチャールーム	午前	牛乳パックで縫わない 眼鏡ケース	つまみ細工で水仙	モールでフラワー マグネット	もこもこフォト キーholder	★そろばん教室
カルチャールーム	午後	毛糸でふくろう	絵手紙教室	お習字教室	カップでフラワー	ちりめんで赤鬼青鬼
パリの食卓	午前	とうかいエアロ	ボール体操	ゆるりん体操	セラバンド体操	モコモコの靴下で ぬいぐるみ
温水プール	午後	オリンピック体操	すっきりストレッチ	タオル体操	とうかい筋トレ	可動域エクササイズ
温水プール	午前	腰痛体操		浮き棒体操		とうかいエアロ
温水プール	午後	水中ウォーキング		水中筋トレ		腰痛体操
パリジェンヌ					◇リンデン美容室	
お買い物ツアー			カスミ(舟石川店)			
	26	27	28	29	30	31
カルチャールーム	午前	カップでフラワー	靴下でポーチ	ちりめんで赤鬼青鬼	モールでフラワー マグネット	靴下でポーチ
カルチャールーム	午後	結びだけフェルトバック	ミニフラワー アレンジメント	フレームアート	つまみ細工で水仙	モコモコの靴下で ぬいぐるみ
パリの食卓	午前	とうかい筋トレ	のびのび体操	セラバンド体操	ゆるりん体操	タオル体操
温水プール	午後	可動域エクササイズ	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
温水プール	午前	ボディコア		腰痛体操		水中ウォーキング
温水プール	午後	水中筋トレ		浮き棒体操		ボディコア
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			ヨークベニマル(東海店)			