

# コミュニティガーデン とうかい プログラム予定表

ひな祭り



|             |    | 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          | ちりめんズズメ           | お菓子なキーホルダー   | カップインフラワー  | ブラバンでさくら     | モールでチューリップ         | 茨城空港満喫ツアー |    |
|             | 午後 | つまみ細工でさくら       | ミニフラワーアレンジメント     | 和柄のフォトブック  | 絵手紙教室      | お習字教室        | 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       | 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     |                    |           |    |
|             | 午後 | 腰痛体操            |                   | ボディコア  |            | 水中筋トレ        |                    |           |    |
| 料理教室        |    |                 |                   |  |            |              |                    |           |    |
| 0-3の休日/パティエ |    | ◇リンデン美容室        |                   |  |            | ハンドマッサージ     |                    |           |    |
| お買い物ツアー     |    | ウェルシア (東海店)     |                   |  |            |              |                    |           |    |
|             |    | 9               | 10                | 11   | 12         | 13           | 14                 |           | 15 |
| カルチャールーム    | 午前 | レジンで蝶細工風猫キーホルダー | 切り絵アート            | ★そろばん教室  | うさぎのかくれんぼ  | ★ハーブ教室       | ちりめんパンダ            |           |    |
|             | 午後 | フレームアート         | なんちゃってスタンドグラス     | ブラバンでさくら   | 粘土で小物ケース   | レジンで蝶々のネックレス | ペーパークイリングで桜のキーホルダー |           |    |
| パリの食卓       | 午前 | のびのび体操          | 可動域エクササイズ         | 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 | ひばり体操           | タオル体操             | とうかい筋トレ  | 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        |    |                 |                   |  |            |              |                    |           |    |
| 0-3の休日/パティエ |    |                 |                   | ハンドマッサージ   | ◇リンデン美容室   |              |                    |           |    |
| お買い物ツアー     |    | カスミ (東海店)       |                   |  |            |              |                    |           |    |
|             |    | 16              | 17                | 18   | 19         | 20           | 21                 | 22        |    |
| カルチャールーム    | 午前 | ブラバンでアニマルストラップ  | フェルトでクローバー        | ペーパークイリングで桜のキーホルダー   | 動物柄のポーチ    | ちりめんズズメ      | ブラバンでアニマルストラップ     |           |    |
|             | 午後 | お習字教室           | 粘土で小物ケース          | レジンで蝶々のネックレス   | つまみ細工でパンジー | 絵手紙教室        | リュック型ミニポーチ         |           |    |
| 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        |                   | ボディコア  |            | 腰痛体操         |                    |           |    |
| 料理教室        |    |                 |                   |  |            |              |                    |           |    |
| 0-3の休日/パティエ |    |                 |                   |  |            |              |                    |           |    |
| お買い物ツアー     |    | イオン (東海店)       |                   |  |            |              |                    |           |    |
|             |    | 23              | 24                | 25   | 26         | 27           | 28                 | 29        |    |
| カルチャールーム    | 午前 | 和柄のフォトブック       | うさぎのかくれんぼ         | ★トールペイント   | ★そろばん教室    | ★トールペイント     | フェルトでクローバー         |           |    |
|             | 午後 | なんちゃってスタンドグラス   | クラフトパンチで万年カレンダー作り | つまみ細工でパンジー   | ちりめんパンダ    | カップインフラワー    | お習字教室              |           |    |
| 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        |    |                 |                   |  |            |              |                    |           |    |
| 0-3の休日/パティエ |    | 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)   |                   |  |            |              |                    |           |    |
|             |    | 30              | 31                |  |            |              |                    |           |    |
| カルチャールーム    | 午前 | 粘土でドーナツキーホルダー   | お菓子なキーホルダー        |  <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>レッドコードは随時開催しております。</li> <li>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。</li> <li>★お誕生週間★ 3月23日(月)～28日(土)</li> <li>★：講師・ボランティア ◇：事前予約</li> </ul> |            |              |                    |           |    |
|             | 午後 | ブラバンで苺          | レジンで蝶細工風猫キーホルダー   |  |            |              |                    |           |    |
| パリの食卓       | 午前 | ゆるりん体操          | タオル体操             |  |            |              |                    |           |    |
|             | 午後 | オリンピック体操        | とうかい筋トレ           |  |            |              |                    |           |    |
| 温水プール       | 午前 | とうかいアクア         |                   |  |            |              |                    |           |    |
|             | 午後 | 浮き棒体操           |                   |  |            |              |                    |           |    |
| 料理教室        |    |                 |                   |  |            |              |                    |           |    |
| 0-3の休日/パティエ |    |                 |                   |  |            |              |                    |           |    |
| お買い物ツアー     |    | 山新 (東海店)        |                   |  |            |              |                    |           |    |