

# コミュニティガーデン とうかい プログラム予定表



# 12月



		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	・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、お気軽にお問い合わせください。 ★お誕生週間★ 12月20日(月)～25日(土) ★：講師・ボランティア ◇：事前予約				手作りランプシェード	★書道教室(古徳)			
	午後					毛糸でもこもこツリー	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				
	午後					青竹体操				
温水プール	午前					浮き棒体操				
	午後					腰痛体操				
料理教室						えびカツ	目玉焼きハンバーグ			
0-2の休日/パブリック						足裏マッサージ	整体/足裏マッサージ			
お買い物ツアー						お菓子のきくち(東海店)				
						4	5		6	7
カルチャールーム	午前	クイリングブローチ	羊毛フェルトでくるみ	★トールペイント(大高)	リボンでツゲレバクチャーム	ミチュアニット帽のストラップ	★似顔絵教室(古徳)			
	午後	松ぼっくりツリー	絵手紙教室	小瓶でピンクッション	つまみ細工	★フラワーアレンジメント(檜山)	アイロンビーズでミニクリスマス			
パリの食卓	午前	セラバンド体操		お手玉体操		オリンピック体操				
	午後	ボール体操		のびのび体操		いきいき脳活				
温水プール	午前	水中ウォーキング		腰痛体操		水中筋トレ				
	午後	水中筋トレ		浮き棒体操		水中ウォーキング				
料理教室		明太子ポテトもち	鮭ときのこのチーズ料理焼き	豆腐ドーナツ	豚バラと大根の炒め煮	厚揚げの麻婆豆腐	ロールキャベツ			
0-2の休日/パブリック		足裏マッサージ	◇★リゲソ美容/整体	整体	足裏マッサージ/ハンドマッサージ	整体/足裏マッサージ				
お買い物ツアー		イオン(那珂町店)								
		11	12	13	14	15	16		17	
カルチャールーム	午前	毛糸でもこもこツリー	フェルトでサンタ	松ぼっくりツリー	オイルキーホルダー	絵馬を作ろう♡	★書道教室(古徳)	★こねこねツアー★		
	午後	オイルキーホルダー	フラワーアレンジメント	★手芸(松尾)	★生け花(高野)	★ハーブ教室(鹿志村)	小瓶でピンクッション			
パリの食卓	午前	ゆるりん体操		タオル体操		ひばり体操				
	午後	ダンベル体操		★トークショー(よつ葉クラブ)	カラフルステップ	セラバンド体操				
温水プール	午前	浮き棒体操		水中ウォーキング		腰痛体操				
	午後	腰痛体操		水中筋トレ		浮き棒体操				
料理教室		豚肉の生姜焼き	蓮根のはさみ揚げ	鶏のカレー照り焼き	鮭のマリネ	カレー焼きそば	カフェオレソフト			
0-2の休日/パブリック		足裏マッサージ	整体/足裏マッサージ	足裏マッサージ	◇★リゲソ美容/整体	◇★リゲソ美容/足裏	整体			
お買い物ツアー		石釜パン工房ラパン		100円ショップダイソー(茨城とうかい店)						
		18	19	20	21	22	23		24	
カルチャールーム	午前	フェルトでサンタ	つまみ細工	ミチュアニット帽のストラップ	フェルトキーホルダー	羊毛フェルトでくるみ	★似顔絵教室(古徳)			
	午後	★生け花(高野)	アイロンビーズでミニクリスマス	★フラワーアレンジメント(檜山)	フラワーブローチ	クイリングブローチ	ビーズプレスレット			
パリの食卓	午前	のびのび体操		ヨガ		ダンベル体操				
	午後	すっきりストレッチ		ゆるりん体操		お手玉体操	★民謡・民舞			
温水プール	午前	水中筋トレ		浮き棒体操		水中ウォーキング				
	午後	水中ウォーキング		腰痛体操		水中筋トレ				
料理教室		りんごと桃のゼリー	和風ツナマヨトースト	ライスコロッケ	ネギ塩肉巻きおにぎり	鱈の唐揚げ～野菜あんかけ～	エビチリ			
0-2の休日/パブリック		整体/足裏マッサージ	足裏マッサージ	整体/足裏マッサージ	整体	足裏マッサージ	足裏マッサージ/ハンドマッサージ			
お買い物ツアー		ホームセンター山新(東海店)								
		25	26	27	28	29	30		31	
カルチャールーム	午前	フェルトで焼き芋マント	ビーズプレスレット	絵馬を作ろう♡	絵手紙教室	フェルトで焼き芋マント	真っ白プラバンでキャラクターブローチ			
	午後	★茶道(羽鳥)	★ハーブ教室(鹿志村)	★手芸(松尾)	ハンダナで巾着	ミニフラワーアレンジメント	お習字教室			
パリの食卓	午前	いきいき脳活		セラバンド体操		ゆるりん体操				
	午後	青竹体操		ボール体操		のびのび体操				
温水プール	午前	腰痛体操		水中筋トレ		浮き棒体操				
	午後	浮き棒体操		水中ウォーキング		腰痛体操				
料理教室		クリスマスデザート作り	ひじきご飯	ブリ大根	わさび風鶏の唐揚げ	チョコレートクッキー	肉団子の甘酢あんかけ			
0-2の休日/パブリック		整体/足裏マッサージ	整体/ハンドマッサージ	◇★リゲソ美容/足裏	足裏マッサージ	整体/足裏マッサージ	足裏マッサージ			
お買い物ツアー		カスミ(フードスクエア舟石川店)								