

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	4	5	6	7
カルチャールーム	午前	お休み致します。 本年もどうぞ宜しく お願い致します。 	書初め教室	ポチ袋作り	クイリングブローチ	真っ白ブラバンで ブードルのブローチ	★書道教室(古徳)	
	午後		お正月遊びをしよう♡		りんごのコスター	書初め教室	アイロンビーズで子犬	
パリの食卓	午前		おたのしみ♡		タオル体操	カラフルステップ		
	午後				ゆるりん体操	セラバンド体操		
温水プール	午前				浮き棒体操	水中筋トレ		
	午後				腰痛体操	水中ウォーキング		
料理教室			くるみゆべし	蓮根のそぼろ炒め	穴子の天ぷら	白身魚とあさりの揚げ蒸し	パティと玉ねぎの卵焼き	
0-マの休日/パティエ		新春♡ヘッドスパ	整体	足裏マッサージ		整体/足裏マッサージ		
お買い物ツアー		お休み致します。ご了承ください。		カスミ (フードスクエア舟石川)				
		8	9	10	11	12	13	14
カルチャールーム	午前	フェルトボールコスター	ミニチュアニット帽のストラップ	リボンでキキョウのクッキー	葉っぱのアクリルたわし	毛糸でもこもこアート	★似顔絵教室(古徳)	
	午後	戌のストラップ	★ハーブ教室(鹿志村)	ミニフラワーアレンジメント	手作りランプシェード	★ハーブ教室(鹿志村)	スエードプレスレット	
パリの食卓	午前	ひばり体操		ダンベル体操		のびのび体操		
	午後	青竹体操		オリンピック体操		ボール体操		
温水プール	午前	腰痛体操		水中ウォーキング		浮き棒体操		
	午後	浮き棒体操		水中筋トレ		腰痛体操		
料理教室		鶏肉の柚子味噌林檎焼	カシキの南蛮漬	ハニーマスタードチキン	キムチ入り卵焼き	たこ焼き	鱈のチーズフライ	
0-マの休日/パティエ		足裏マッサージ		足裏マッサージ/ハンドマッサージ	◇★リゲソ美容/整体	足裏マッサージ		
お買い物ツアー		ベシア (フードセンター日立店)						
		15	16	17	18	19	20	21
カルチャールーム	午前	つまみ細工で水仙のブローチ	紙すき教室	戌のストラップ	小瓶でピンクッション	ワイヤーで猫の壁掛け	★書道教室(古徳)	★新春初詣ツアー★
	午後	★生け花(高野)	フェルトで焼き芋のネット	★手芸(松尾)	★生け花(高野)	★フラワーアレンジメント(檜山)	ミニチュアニット帽のストラップ	
パリの食卓	午前	いきいき脳活		のびのび体操		お手玉体操		
	午後	おたのしみ♡	★歌謡ボランティア(スマイル)	★懐かしのフォークソング & 歌謡曲(サニーママ)	おたのしみ♡	タオル体操		
温水プール	午前	水中筋トレ		腰痛体操		水中ウォーキング		
	午後	水中ウォーキング		浮き棒体操		水中筋トレ		
料理教室		たことニラのチヂミ	卵巾着の煮物	ツナと玉ねぎの にんにく醤油パスタ	豚肉と白菜の重ね蒸し	フィッシュバーガー	お月見つくね	
0-マの休日/パティエ		足裏マッサージ/ハンドマッサージ	整体/足裏マッサージ	足裏マッサージ		◇★リゲソ美容/整体	整体	
お買い物ツアー		マルト (佐和店)						
		22	23	24	25	26	27	28
カルチャールーム	午前	フェルトボールストラップ	スエードプレスレット	アイロンビーズで子犬	毛糸のボールストラップ	つまみ細工で水仙のブローチ	★似顔絵教室(古徳)	
	午後	★茶道(羽鳥)	★フラワーアレンジメント(檜山)	★手芸(松尾)	高血圧ってなぜ怖い？		フェルトボールコスター	
パリの食卓	午前	ゆるりん体操		すっきりストレッチ		ダンベル体操		
	午後	カラフルステップ		セラバンド体操		ひばり体操		
温水プール	午前	浮き棒体操		水中筋トレ		腰痛体操		
	午後	腰痛体操		水中ウォーキング		浮き棒体操		
料理教室		プリの梅味噌焼	明太子コロッケ	海老と枝豆の スティック春巻き	焼きそばパン	五目ご飯	お月見パティエ	
0-マの休日/パティエ		整体/足裏マッサージ	足裏マッサージ	◇★リゲソ美容/整体	整体/足裏マッサージ	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		ミスタードーナツ (那珂町ショップ)						
		29	30	31	・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。 ★お誕生週間★ 1月22日(月)~27日(土) ★：講師・ボランティア ◇：事前予約			
カルチャールーム	午前	羊毛フェルトでくるみボタ	小瓶でピンクッション	★トールペイント(大高)				
	午後	手作りランプシェード	毛糸でもこもこアート	ワイヤーで猫の壁掛け				
パリの食卓	午前	ヨガ		いきいき脳活				
	午後	オリンピック体操		ボール体操				
温水プール	午前	水中ウォーキング		浮き棒体操				
	午後	水中筋トレ		腰痛体操				
料理教室		味噌とチーズの 焼きおにぎり	海老と玉ねぎの キャベツ包み	みかんクッキー				
0-マの休日/パティエ		整体/足裏マッサージ	◇★リゲソ美容/足裏	足裏マッサージ				
お買い物ツアー		100円ショップダイソー (茨城とうかい店)						