

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			
カルチャールーム	午前	<p>♥お誕生週間♥ 2月19日(月)～24日(土)</p> <p>♥スペシャルお買い物ツアー♥ ～好きなあの子にあげたい♡ バレンタイン週間～ 2月11日(月)～17日(土)</p>			和風ランプシェード		フェルトボールストラップ	★書道教室(古徳)			
	午後				♪ソングでバレンタインチャーム		★ハーブ教室(鹿志村)	チョコスター			
パリの食卓	午前				いきいき脳活		タオル体操				
	午後				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				
	午後				腰痛体操		水中ウォーキング				
料理教室	マヨとあんこのクレープ				鶏の唐揚げマリネ	恵方巻ロールケーキ					
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					
お買い物ツアー	100円ショップダイソー(茨城とうかい店)										
					5	6	7	8	9	10	11
カルチャールーム	午前	ハートのストラップ	絵手紙教室	陶器ペイント	デコフラワーポット	毛糸のポンポンストラップ	★似顔絵教室(古徳)				
	午後	高血圧ってなぜ怖い?	鳥かごのアレンジブーケ	★生け花(高野)	★ハーブ教室(鹿志村)	★フクロフリス(檜山)	スイーツでチョコレート				
パリの食卓	午前	のびのび体操		ダンベル体操		すっきりストレッチ					
	午後	お手玉体操		ゆるりん体操		セラバンド体操					
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	赤魚の炊き込みごはん	ブリの生姜焼き	ロールキャベツ	ほうれん草餃子	塩レモン焼きそば	カレイの白ワイン蒸し					
0-2の休日/パブリック	足裏マッサージ	◇★リデソ/整体/足裏	足裏マッサージ	◇★リデソ美容/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	イオン(東海店)			フードオフストッカー(東海店)							
		12	13	14	15	16	17	18			
カルチャールーム	午前	ワイヤーで猫の壁掛け	♪ソングでバレンタインチャーム	毛糸でもこもこアート	ワイヤーで猫の壁掛け	和風ランプシェード	★書道教室(古徳)				
	午後	チョコスター	デコレーションライト	★手芸(松尾)	お習字教室	葉っぱのアクリルたわし	ピースプレスレット				
パリの食卓	午前	カラフルステップ		オリンピック体操		ひばり体操					
	午後	タオル体操		青竹体操		お手玉体操					
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	ポテトコロッケ	長ネギの肉巻き	バレンタインクッキー	がまのねぎマリネ焼き	くるみゆべし	海老と卵のオムレツ					
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	足裏マッサージ/ハンドマッサージ	◇★リデソ美容/整体	足裏マッサージ/ハンドマッサージ					
お買い物ツアー	郷土素材自然菓子 菓野恵(かのえ)			夢・洋菓子工房 ワンダーボックス							
		19	20	21	22	23	24	25			
カルチャールーム	午前	アイロビクスで子犬	クッキングでフクロフリス	★トールペイント(大高)	羊毛フェルトでくるみお花	りんごのコースター	★似顔絵教室(古徳)				
	午後	★生け花(高野)	高血圧ってなぜ怖い?	★フクロフリス(檜山)	デコレーションライト	粘土でマヨネーズスタンド	鳥かごのアレンジブーケ				
パリの食卓	午前	セラバンド体操		ヨガ		青竹体操					
	午後	すっきりストレッチ		のびのび体操		ダンベル体操					
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	だし巻きたまご	グラタンピザトースト	ほうれん草とチーズの卵焼き	鶏肉のウスター焼き	あさりの炊き込みごはん	ブロッコリーとチーズのオムレツ					
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	足裏マッサージ	◇★リデソ美容/足裏					
お買い物ツアー	イオン(那珂町店)										
		26	27	28	<p>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。</p> <p>・レッドコードは随時開催しております。</p> <p>・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。</p> <p>★：講師・ボランティア ◇：事前予約</p>						
カルチャールーム	午前	ミニフラワーブーケ	陶器ペイント	マーブリングデコ							
	午後	★茶道(羽鳥)	つまみ細工で水仙のブーケ	★手芸(松尾)							
パリの食卓	午前	ボール体操		ひばり体操							
	午後	オリンピック体操		いきいき脳活							
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	鶏肉の照り焼き	海老炒飯	明太マヨネーズ								
0-2の休日/パブリック	整体/足裏マッサージ	ハンドマッサージ	◇★リデソ美容/整体								
お買い物ツアー	ベイシア(フードセンター日立店)										