

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	・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。			鳥かごのアレンジブーケ	つまみ細工で水仙のブーケ	★書道教室(古徳)								
	午後				フェルトボールストラップ		★ハーブ教室(鹿志村)	びんで春色バックチャーム							
パリの食卓	午前				・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。			お手玉体操	セラバンド体操						
	午後							タオル体操		すっきりストレッチ					
温水プール	午前							★お誕生週間★ 3月26日(月)～31日(土)			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	チンジャオロース										キャベツのハッパロチノ	3種のおいなりさん			
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/ハンドマッサージ	整体/足裏マッサージ			
お買い物ツアー	つるし雛展(東海テラパーク)														
											5	6	7	8	9
カルチャールーム	午前	葉っぱのアクリルたわし	アパッでいちごのブーケ	デコレーションライト							お習字教室	陶器ペイント	★似顔絵教室(古徳)		
	午後	鳥かごのアレンジブーケ	★ハーブ教室(鹿志村)	★生け花(高野)							クリグ フラワーフォーム	★フラワーリザード(檜山)	ビーズプレスレット		
パリの食卓	午前	オリンピック体操		ひばり体操		タオル体操									
	午後	ボール体操		ダンベル体操		ゆるりん体操									
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	カレー焼きそば	鱈のレモンムニエル	肉味噌チャーハン	ピザトースト	ツナマヨの厚焼き卵	鶏の唐揚げ									
0-2の休日/パブリック	足裏マッサージ	◇★リデ美容/整体	ハンドマッサージ	◇★リデ美容/足裏	整体/足裏マッサージ										
お買い物ツアー	ユニクロ(那珂店)			ホームセンター山新(東海店)											
		12	13	14	15	16	17	18							
カルチャールーム	午前	お花のコスター	ワイヤーでスヌーピー	★トールペイント(大高)	お花のブローチ	ポンポンストラップ	★書道教室(古徳)								
	午後	★茶道(羽鳥)	木のストラップ	★手芸(松尾)	マーブリングデコ	デコフラワーポット	和風ランプシェード								
パリの食卓	午前	のびのび体操		青竹体操		お手玉体操									
	午後	いきいき脳活		オリンピック体操		ダンベル体操									
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	キャベツ入りメンチカツ	豚肉のニラ玉炒め	苺とホワイトチョコのミルクプリン	ココア蒸しパン	青しそつくね	しらすのチヂミ									
0-2の休日/パブリック	整体	足裏マッサージ	整体/足裏マッサージ		◇★リデ美容/足裏	足裏マッサージ									
お買い物ツアー	かの子や			きね八(日立南ふれあい館)											
		19	20	21	22	23	24	25							
カルチャールーム	午前	陶器ペイント	ハートのストラップ	つまみ細工で水仙のブーケ	羊毛フェルトで春のブーケ	絵手紙教室	★似顔絵教室(古徳)								
	午後	★生け花(高野)	ビーズプレスレット	アイロビーズでみつばち	木のストラップ	クリグ フラワーフォーム	プラハンで桜のブローチ								
パリの食卓	午前	ダンベル体操		いきいき脳活		ボール体操									
	午後	すっきりストレッチ	★歌謡ボランティア(双丸)	★懐かしのフォークソング & 歌謡曲(サニーママ)	タオル体操	のびのび体操									
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	キスのバターソーテー	明太子チーズパン	かぼちゃコロケ	トマト煮込みハンバーグ	豆腐ドーナツ	鮭とほうれん草のチーズフライ									
0-2の休日/パブリック	◇★リデ美容/整体	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									
お買い物ツアー	イオン(東海店)			パン工房ぐるぐる(那珂本店)											
		26	27	28	29	30	31								
カルチャールーム	午前	ワイヤーでスヌーピー	和風ランプシェード	ミニフラワーブーケ	プラハンで桜のブローチ	お花のコスター	★書道教室(古徳)								
	午後	絵手紙教室	★フラワーリザード(檜山)	★手芸(松尾)	アイロビーズでみつばち	デコレーションライト	ワイヤーで猫の壁掛け								
パリの食卓	午前	お手玉体操		ゆるりん体操		カラフルステップ									
	午後	タオル体操		セラバンド体操		ヨガ									
温水プール	午前	水中ウォーキング		浮き棒体操		水中筋トレ									
	午後	水中筋トレ		腰痛体操		水中ウォーキング									
料理教室	鶏肉の酢豚風	トマトとチーズの肉巻き	加味ナラシンドリッチ	たこ焼き	かきのはりバター焼き	フルーツサンドウィッチ									
0-2の休日/パブリック	足裏マッサージ/ハンドマッサージ	整体/足裏マッサージ	◇★リデ美容/整体	足裏マッサージ	整体/足裏マッサージ	整体									
お買い物ツアー	ウエルシア(舟石川店)			100円ショップダイソー(茨城とうかい店)											

★自然まんきつツアー★

