

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	
		2	3	4	5	6	7	1	
カルチャールーム	午前	お花のブローチ	ﾌﾞﾗｯｼﾞで桜のﾌﾞﾛｰﾁ	デコフラワーポット	デコレーションライト	ﾌﾞﾗｯｼﾞで桜のﾌﾞﾛｰﾁ	★書道教室(古徳)	桜 サク サク 2018	
	午後	つまみ細工でちょうちょ	★ハーブ教室(鹿志村)	春柄の袖止め	ビーズネックレス	★ハーブ教室(鹿志村)	ワイヤーでスヌーピー		
パリの食卓	午前	セラバンド体操		いきいき脳活		のびのび体操			
	午後	すっきりストレッチ		カラフルステップ		ボール体操			
温水プール	午前	腰痛体操		浮き棒体操		水中ウォーキング			
	午後	浮き棒体操		水中ウォーキング		水中筋トレ			
料理教室	長ねぎの肉巻き	バナナのカップケーキ	ひじきコロッケ	豚肉とﾌﾞﾗｯｼﾞのﾌﾞﾛｰﾁ	海老二郎焼きそば	黒糖どら焼き			
0-3の休日/ﾊﾟｰﾘﾝｸﾞ ﾏﾞﾗﾝｼﾞ	整体/足裏マッサージ	◇★ﾘﾃﾞﾝ美容/整体	足裏マッサージ	◇★ﾘﾃﾞﾝ美容/整体	足裏マッサージ				
お買い物ツアー	ベシア(日立店)								
		9	10	11	12	13	14		15
カルチャールーム	午前	デコパージュ石鹸	絵手紙教室	ﾌｻﾞｰﾄﾞで春のお絵描き	フラワーコースター	鳥かごのアレンジブーケ	★似顔絵教室(古徳)		
	午後	ｱｲｽｸﾘｰﾑでみつばち	★ﾌﾗｯｼﾞﾌﾞﾗｯｼﾞ(檜山)	★手芸(松尾)	粘土でｺﾝﾄﾞﾘﾝｸﾞのﾏｽｸｯﾄﾞ	陶器ペイント	ｸﾘｯｸﾌﾗ傢ﾞｰﾙｰﾑ		
パリの食卓	午前	ゆるりん体操		ボール体操		タオル体操			
	午後	青竹体操		ひばり体操		★尺八(ﾌﾞﾗｯｼﾞ ﾏﾞﾗﾝｼﾞ)	お手玉体操		
温水プール	午前	水中筋トレ		腰痛体操		浮き棒体操			
	午後	腰痛体操		浮き棒体操		水中ウォーキング			
料理教室	ｷﾞﾗﾝﾄﾞとﾊﾞｰﾝﾄﾞのｷﾞﾗﾝﾄﾞ焼き	カジキの竜田揚げ	カレー肉じゃが	たけのこごはん	桜のクレープ	明太チーズオムレツ			
0-3の休日/ﾊﾟｰﾘﾝｸﾞ ﾏﾞﾗﾝｼﾞ	整体/足裏マッサージ	足裏ﾏｯｻｰｼﾞ/ﾊﾝﾄﾞ ﾏｯｻｰｼﾞ	足裏マッサージ	整体	整体/足裏マッサージ	足裏ﾏｯｻｰｼﾞ/ﾊﾝﾄﾞ ﾏｯｻｰｼﾞ			
お買い物ツアー	100円ショップダイソー(茨城とうかい店)								
		16	17	18	19	20	21		22
カルチャールーム	午前	木のペン立て	春柄の袖止め	★ﾄｰﾙﾍﾟｲﾝﾄ(大高)	ワイヤーでスヌーピー	マープリングデコ	★書道教室(古徳)		
	午後	★生け花(高野)	ビーズネックレス	★ﾌﾗｯｼﾞﾌﾞﾗｯｼﾞ(檜山)	★生け花(高野)	ミニフラワーブーケ	ｱｲｽｸﾘｰﾑでみつばち		
パリの食卓	午前	カラフルステップ		ダンベル体操		オリンピック体操			
	午後	いきいき脳活		のびのび体操		セラバンド体操	★獅子舞・銭太鼓・民舞		
温水プール	午前	水中ウォーキング		水中筋トレ		腰痛体操			
	午後	水中筋トレ		腰痛体操		浮き棒体操			
料理教室	お好み焼き	ﾌﾞﾁｵﾑﾗｲｽ	チョコバナナクッキー	鮭のﾎｲﾙ焼き	揚げ餃子	マカロニナポリタン			
0-3の休日/ﾊﾟｰﾘﾝｸﾞ ﾏﾞﾗﾝｼﾞ	◇★ﾘﾃﾞﾝ美容/足裏	整体/足裏マッサージ	整体	足裏ﾏｯｻｰｼﾞ/ﾊﾝﾄﾞ ﾏｯｻｰｼﾞ	整体/足裏マッサージ				
お買い物ツアー	フードスクエアカスミ(舟石川店)								
		23	24	25	26	27	28	29	
カルチャールーム	午前	デコレーションライト	麻ひもで帽子のブローチ ～春色バージョン～	ﾌﾞﾗｯｼﾞでいちごのﾌﾞﾛｰﾁ	陶器ペイント	お習字教室	★似顔絵教室(古徳)		
	午後	★茶道(羽鳥)	菜の花のﾌﾟｯﾌﾟ ﾏｯﾌﾟ ﾏﾞｰﾄﾞ	★手芸(松尾)	ポンポンストラップ	こいのぼりのﾏｽｸｯﾄﾞ	羊毛ﾌｪﾙﾄで春のﾌﾞﾛｰﾁ		
パリの食卓	午前	お手玉体操		すっきりストレッチ		青竹体操			
	午後	ダンベル体操		タオル体操		ゆるりん体操			
温水プール	午前	浮き棒体操		水中ウォーキング		水中筋トレ			
	午後	水中ウォーキング		水中筋トレ		腰痛体操			
料理教室	カジキの梅おろし	厚揚げのマーボー豆腐	里芋と鶏肉のﾌﾞﾗｯｼﾞ-揚げ	桃のフレンチトースト	ひじきごはん	鱈のチーズフライ			
0-3の休日/ﾊﾟｰﾘﾝｸﾞ ﾏﾞﾗﾝｼﾞ	足裏マッサージ		◇★ﾘﾃﾞﾝ美容/整体	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	パン工房ぐるぐる(那珂本店)			ファッションセンターしまむら(東海店)					

		30
カルチャールーム	午前	つまみ細工でちょうちょ
	午後	半紙でランプシェード
パリの食卓	午前	ひばり体操
	午後	オリンピック体操
温水プール	午前	腰痛体操
	午後	浮き棒体操
料理教室	照り焼き丼 ﾏﾞｰﾄﾞ	
0-3の休日/ﾊﾟｰﾘﾝｸﾞ ﾏﾞﾗﾝｼﾞ	整体/足裏マッサージ	
お買い物ツアー	ﾊｰﾙﾄﾞ ﾏﾞ-山新(東海店)	

• 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★
4月23日(月)～28日(土)

★：講師・ボランティア ◇：事前予約

