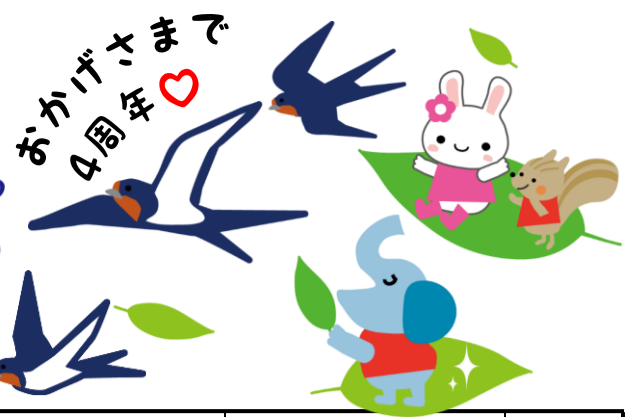


コミュニティガーデン とうかい プログラム予定表

5月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
			1	2	3	4	5	6	
カルチャールーム	午前	<p>5月5日(土) 4周年記念祭</p>	羊毛フェルトでいちご	お習字教室	プラバンでいちごのブローチ	手ぬぐいであずま袋	2Wayタッセルバックチャーム		
	午後		折り紙でお花のリース	ワイヤーでスヌーピー	ぐるぐるロール-キマゲ ネット	お花のブローチ	イベントの為、お休み致します。		
パリの食卓	午前		タオル体操	ひばり体操		青竹体操	★4周年イベント★		
	午後		のびのび体操	セラバンド体操		ゆるりん体操			イベント限定の体操や演目を開催します！お楽しみに♡
温水プール	午前		腰痛体操	浮き棒体操		水中ウォーキング	イベントの為、お休み致します。		
	午後		浮き棒体操	水中ウォーキング		水中筋トレ			
料理教室			スコッチエッグ	白身魚とあさりの白ワイン蒸し	えび入りお好み焼き	豚肉コロッケ	こいのぼりフルコースト		
0-マの休日/パティエント			★◇リゲノ美容/足裏	整体	整体/足裏マッサージ	足裏マッサージ/ハンドマッサージ	イベントの為、お休み致します。		
お買い物ツアー			100円ショップダイソー(茨城とうかい店)						
			7	8	9	10	11		12
カルチャールーム	午前	絵手紙教室	ワイヤーで雨しずくの傘	クイリングバスケット	お花のブローチ	つまみ細工でちょうちょ	★書道教室(古徳)		
	午後	★ハーブ教室(鹿志村)	カエルのメモクリップ	★手芸(松尾)	ビーズネックレス	★ハーブ教室(鹿志村)	羊毛フェルトでいちご		
パリの食卓	午前	いきいき脳活		ボール体操		オリンピック体操			
	午後	ダンベル体操		すっきりストレッチ		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		塩鮭と青しその混ぜご飯	カレー焼きそば	甘辛たれの鶏の唐揚げ	抹茶まんじゅう	グラタンピザトースト	ツナと玉ねぎのにんにく醤油パスタ		
0-マの休日/パティエント		整体/足裏マッサージ	整体	足裏マッサージ/ハンドマッサージ	★◇リゲノ美容/足裏	整体/足裏マッサージ	足裏マッサージ		
お買い物ツアー		カインズホーム(日立店)							
		14	15	16	17	18	19	20	
カルチャールーム	午前	グラスでキラキラアロマ	チョークアートで初夏のお絵描き	★トールペイント(大高)	3-3-1のブローチ	ワイヤーで雨しずくの傘	★似顔絵教室(古徳)		
	午後	★生け花(高野)	★フワフワリザード(檜山)	手縫いで袖止め	お習字教室	アイロンビーズで虹	麻紐で帽子のブローチ		
パリの食卓	午前	カラフルステップ		のびのび体操		セラバンド体操			
	午後	ひばり体操	★歌謡ホラソニア(スマイル)	タオル体操		いきいき脳活			
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		牛肉と厚揚げのすき焼き風	チョコバナナクレープ	たこチャーハン	ねぎ塩肉巻きおにぎり	赤魚と里芋の煮付け	豚肉とキャベツの中華炒め		
0-マの休日/パティエント		足裏マッサージ		整体	整体/足裏マッサージ	★◇リゲノ美容/足裏	整体/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)							
		21	22	23	24	25	26	27	
カルチャールーム	午前	季節のコスター	手ぬぐいであずま袋	プラバンで蝶々のブローチ	レース糸でラブリエード	手縫いで袖止め	★書道教室(古徳)		
	午後	ミニフワフワネット	ぐるぐるロール-キマゲ ネット	★手芸(松尾)	★生け花(高野)	フェルトでホッポソストラップ	プラバンで蝶々のブローチ		
パリの食卓	午前	ゆるりん体操		ダンベル体操		すっきりストレッチ			
	午後	青竹体操		★懐かしのフォークソング & 歌謡曲(サニーママス)	オリンピック体操	カラフルステップ			
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		豚肉の生姜焼き	ねぎ味噌焼きおにぎり	青しそぎょうざ	チーズインメンチカツ	かえりフルコースト	ベーコンと蓮根の炊き込みご飯		
0-マの休日/パティエント		★◇リゲノ美容/整体	整体/足裏マッサージ	★◇リゲノ美容/足裏	足裏マッサージ	整体	足裏マッサージ		
お買い物ツアー		ホームセンター山新(東海店)							
		28	29	30	31	<p>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。</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、お気軽にお問合せください。</p> <p>★お誕生週間★ 5月21日(月)~26日(土)</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	ビーズネックレス	リボンでツゲレババックチャーム	木のブックスタンド	折り紙でお花のリース				
	午後	★茶道(羽鳥)	3-3-1のブローチ	★フワフワリザード(檜山)	アイロンビーズで虹				
パリの食卓	午前	お手玉体操		ゆるりん体操					
	午後	ボール体操		のびのび体操					
温水プール	午前	腰痛体操		浮き棒体操					
	午後	浮き棒体操		水中ウォーキング					
料理教室		のり塩クッキー	白身魚のパン粉焼き	かぼちゃドーナツ	カジキのピザ風焼き				
0-マの休日/パティエント		足裏マッサージ/ハンドマッサージ	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		ヨークベニマル(佐和店)	避難訓練の為、お休み致します。	ヨークベニマル(佐和店)					