

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
カルチャールーム	午前	<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>•不定期開催で古き良き日本の思い出～あの日をもう一度～を上映しております。</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★ 12月24日(月)～29日(土)</p> <p>★：講師・ボランティア ◇：事前予約</p>						★書道教室(古徳)	
	午後							毛糸でお花のプローチ	
パリの食卓	午前							★すっきりストレッチ	
	午後							お手玉体操	
温水プール	午前							浮き棒体操	
	午後							水中ウォーキング	
料理教室								キャベツと鶏ひき肉の油揚げ詰め	
パリジェンヌ									
お買い物ツアー								ホームセンター山新(東海店)	
								3	
カルチャールーム	午前	フェルトボールコースター	スワロフスキーネックレス	ブラバンでポインセチア/焼きだてパノ風アマルガネット	毛糸で帽子のストラップ	もこもこ毛糸の雪だるま	★似顔絵教室(古徳)		
	午後	★茶道(羽鳥)	チョコレートで季節のお絵かき	アイロビーズでクリスマス	ペーパークラフト～クリスマスツリー～	お習字教室	クリスマスカード作り		
パリの食卓	午前	ダンベル体操		いきいき脳活		カラフルステップ			
	午後	オリンピック体操		ボール体操	★尺八・民謡(鈴木)	のびのび体操			
温水プール	午前	腰痛体操		水中筋トレ		水中ウォーキング			
	午後	浮き棒体操		腰痛体操		水中筋トレ			
料理教室		サバ缶コロッケ	カブと肉団子のこってり煮	レモン&ヨーグルトときなこバナマフィン	揚げたらと里芋のきのこあんかけ	じゃが芋と里芋のグラタン	たら香草ソテー		
パリジェンヌ		整体	★リデノ美容/ハンドマッサージ	廣木紀夫のここだけの話	整体	廣木紀夫のここだけの話			
お買い物ツアー		100円ショップセリア(那珂店)							
		10	11	12	13	14	15		16
カルチャールーム	午前	絵手紙教室	ポインセチアのプローチ	羊毛フェルトでりんご/★トールペイント(大高)	ヨーヨーキルトの壁掛け	ブラバンでポインセチア	★書道教室(古徳)		
	午後	陶器ペイント	★ハーブ教室(鹿志村)	★手芸(松尾)	フラワーアレンジメント	★フラワーアレンジメント(檜山)	デコパージュ		
パリの食卓	午前	ひばり体操		セラバンド体操		タオル体操			
	午後	★尺八・サックス演奏会	青竹体操	ゆるりん体操		ボール体操			
温水プール	午前	浮き棒体操		腰痛体操		水中筋トレ			
	午後	水中ウォーキング		浮き棒体操		腰痛体操			
料理教室		回鍋肉	もやしの天津風	おからサラダ	手羽先の照り焼き	豚ひき肉と白菜の豆腐あんかけ	キムチズピーマン肉巻き		
パリジェンヌ		★リンデン美容	整体	★リデノ/★カネコボランティア		整体			
お買い物ツアー		マルト(佐和店)							
		17	18	19	20	21	22		23
カルチャールーム	午前	ヨーヨーキルトの壁掛け	フェルトでお花のプローチ	ポインセチアのプローチ/★トールペイントでキッチンボード	焼きだてパノ風アマルガネット	デコパージュ	★似顔絵教室(古徳)		
	午後	★ハーブ教室(鹿志村)	もこもこ毛糸の雪だるま	絵馬を作ろう!	お習字教室	アイロビーズで雪の結晶	真っ白な羊毛でクリスマスカード作り		
パリの食卓	午前	カラフルステップ		のびのび体操		ダンベル体操			
	午後	ゆるりん体操		お手玉体操		オリンピック体操			
温水プール	午前	水中ウォーキング		浮き棒体操		腰痛体操			
	午後	水中筋トレ		水中ウォーキング		浮き棒体操			
料理教室		ミルフィーユカツ	ひじきと銀杏の生姜風味ませごはん	鰯の山椒照り焼き	角切り大根ともやしの炒め物	鮭のパン粉焼き	ピリ辛豆腐煮		
パリジェンヌ		廣木紀夫のここだけの話		整体	ハンドマッサージ	★リデノ美容/整体	ハンドマッサージ		
お買い物ツアー		パン工房ぐるぐる(那珂本店)		飛勤水産(日立南ドライブイン)					
		24	25	26	27	28	29		30
カルチャールーム	午前	アイロビーズで雪の結晶	絵手紙教室	雪だるまのランブシェード/★スイーツマグネット	陶器ペイント	毛糸で帽子のストラップ	★書道教室(古徳)		
	午後	ワイヤでぐるぐる雪だるま	毛糸でお花のプローチ	★手芸(松尾)	フェルトでお花のプローチ	フェルトボールコースター	フラワーアレンジメント		
パリの食卓	午前	いきいき脳活		タオル体操		青竹体操			
	午後	セラバンド体操		カラフルステップ		ひばり体操			
温水プール	午前	水中筋トレ		水中ウォーキング		浮き棒体操			
	午後	腰痛体操		水中筋トレ		水中ウォーキング			
料理教室		さつまいもモンブラン	フライドチキン	豚巻き茄子のピリ辛揚げ	高野豆腐と山の豆乳グラタン	スパニッシュオムレツ	たけのこ入り照り焼きハンバーグ		
ローマの休日/パリジェンヌ		廣木紀夫のここだけの話		★リンデン美容	整体	★カネコボランティア(河野)	整体		
お買い物ツアー		カスミ(フードスクエア舟石川店)							
		31	<p>本年も大変お世話になり、ありがとうございました。</p> <p>来年も本年同様のご愛顧を頂きますよう、よろしくお願いたします。</p> <p>良いお年をお迎えください。</p> <p>コミュニティガーデンとうかい 職員一同</p>						
カルチャールーム	午前	アイロビーズで雪の結晶							
	午後	ポチ袋を作ろう!							
パリの食卓	午前	お手玉体操							
	午後	すっきりストレッチ							
温水プール	午前	腰痛体操							
	午後	浮き棒体操							
料理教室		天ぷら盛り合わせ							
ローマの休日/パリジェンヌ		整体							
お買い物ツアー		お休み致します。ご了承ください。							