

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 | 5 | 6 | | | |
| カルチャールーム | 午前 | | <p>1月1日(火)は お休み致します。 本年もどうぞ宜しくお願い致します。</p> | 書初め教室 | ポチ袋を作ろう! | アロバ-ズでお正月 | ★書道教室(古徳) | | | | |
| | 午後 | | | お正月遊びをしよう♡ | | ハートのストラップ | ブラバンで椿のプローチ | | | | |
| パリの食卓 | 午前 | | | のびのび体操 | | お手玉体操 | | | | | |
| | 午後 | | | タオル体操 | | ゆるりん体操 | | | | | |
| 温水プール | 午前 | | | お休み致します。ご了承ください。 | | | 水中筋トレ | | | | |
| | 午後 | | | | | | 腰痛体操 | | | | |
| 料理教室 | | | | かぶの治部煮 | タラのチリソース | | | | | | |
| パリエンヌ | | | | 整体 | | | | | | | |
| お買い物ツアー | | | | お休み致します。ご了承ください。 | | | ベシア(フードセンター日立店) | | | | |
| | | | | 7 | 8 | 9 | 10 | | 11 | 12 | 13 |
| カルチャールーム | 午前 | | | ステップでキッポ-ド | スイーツマグネット | うりぼうのキーホルダー/ クリックペ-ン-でプローチ | 羊毛フェルトでりんご | | 毛糸でホ-ホ-はりねずみ | ★似顔絵教室(古徳) | |
| | 午後 | | | 毛糸でお花のプローチ | ★ハーブ教室(鹿志村) | ★手芸(松尾) | お習字教室 | | ★ハーブ教室(鹿志村) | 焼きたてパン風マグネット | |
| パリの食卓 | 午前 | すっきりストレッチ | | ダンベル体操 | | オリンピック体操 | | | | | |
| | 午後 | ボール体操 | ★尺八・サックス演奏会 | いきいき脳活 | | カラフルステップ | | | | | |
| 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 | トッポギ風もち巾着 | 揚げじゃがのキムチ煮 | ろと蓮根の和風グラタ | カブと鶏ひき肉のあんかけ煮 | インド風揚げ餃子 | カリフラワーの じゃがいもベーコン炒め | | | | | |
| パリエンヌ | 廣木紀夫のここだけの話 | | 整体 | | ★リンデン美容 | ハンドマッサージ | 整体 | | | | |
| お買い物ツアー | ベシア(フードセンター日立店) | | | | パン工房ぐるぐる(那珂本店) | | | | | | |
| | | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | |
| カルチャールーム | 午前 | ブラバンで椿のプローチ | ヨーヨーキルトの壁掛け | つまみ細工で椿/ ハートのストラップ | ワイ-でぐるぐる雪だるま | 毛糸でホ-ホ-ハッチャム | ★書道教室(古徳) | <p>★初詣ツアー★</p> | | | |
| | 午後 | 雪だるまランプシェード | フェルトボールスター | ユークリッドパズル | アロバ-ズで雪の結晶 | 絵手紙教室 | もこもこ毛糸の雪だるま | | | | |
| パリの食卓 | 午前 | セラバンド体操 | | ゆるりん体操 | | 青竹体操 | | | | | |
| | 午後 | ひばり体操 | | ★懐かしのフォークソング & 歌謡曲(サニーママ) | 青竹体操 | のびのび体操 | | | | | |
| 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 | サーモンときのこの 照り焼きクリームパスタ | ササミののり巻 | チキン南蛮 | アサリとニラの柳川丼 | ヨーグルトケーキ | しいたけの海老豚ボール | | | | | |
| パリエンヌ | ハンドマッサージ | ★お祈りラティ/整体 | ハンドマッサージ | 整体 | ★リンデン美容/ 廣木紀夫のここだけの話 | | | | | | |
| お買い物ツアー | ダイソー(茨城とうかい店) | | | | | | | | | | |
| | | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | | 27 | | |
| カルチャールーム | 午前 | 焼きたてパン風マグネット | 真っ白パンでプローチ | フェルトでお花のプローチ/ アロマワックスパー | 雪だるまランプシェード | チョークアート | ★似顔絵教室(古徳) | | | | |
| | 午後 | ★茶道(羽鳥) | スワロフスキーネックレス | ★手芸(松尾) | ステップでキッポ-ド | ★アロマワックスパー(檜山) | ヨーヨーキルトの壁掛け | | | | |
| パリの食卓 | 午前 | いきいき脳活 | | ボール体操 | | ひばり体操 | | | | | |
| | 午後 | お手玉体操 | | オリンピック体操 | | ダンベル体操 | | | | | |
| 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 | 大豆もやしのメンチカツ | トマトとツナの Pasta | 韓国風のり巻 | 豆腐ドーナツ | 中華風炊き込みご飯 | マーボー豆腐 | | | | | |
| パリエンヌ | ★リンデン美容/整体 | | ★リンデン美容/ 廣木紀夫のここだけの話 | | 整体 | | | | | | |
| お買い物ツアー | カスミ(フードスクエア舟石川店) | | | | | | | | | | |
| | | 28 | 29 | 30 | 31 | <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～を上映中です。</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★ 1月21日(月)～26日(土)</p> <p>★：ボランティア ◇：事前予約</p> | | | | | |
| カルチャールーム | 午前 | 毛糸で帽子ストラップ | クリックペ-ン-でプローチ | ★トールペイント(大高)/ もこもこ毛糸の雪だるま | 毛糸でホ-ホ-はりねずみ | | | | | | |
| | 午後 | デコパージュ | 毛糸でホ-ホ-ハッチャム | アロバ-ズで雪の結晶 | アロマワックスパー | | | | | | |
| パリの食卓 | 午前 | タオル体操 | | カラフルステップ | | | | | | | |
| | 午後 | すっきりストレッチ | | セラバンド体操 | | | | | | | |
| 温水プール | 午前 | 浮き棒体操 | | 腰痛体操 | | | | | | | |
| | 午後 | 水中ウォーキング | | 浮き棒体操 | | | | | | | |
| 料理教室 | ブリの生姜焼き | サバ缶チャーハン | キャロットパンケーキ | 鮭のタルタルソース添え | | | | | | | |
| パリエンヌ | ★リンデン美容/ 廣木紀夫のここだけの話 | | 整体 | | | | | | | | |
| お買い物ツアー | ホームセンター山新(東海店) | | | | | | | | | | |