

コミュニティガーデン とうかい プログラム予定表



2月



節分



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
						1	2	3
カルチャールーム	午前	<ul style="list-style-type: none"> 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。 レッドコードは随時開催しております。 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。 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。 				真っ白アパで作ろう	切って結ぶフェルトバック	
	午後					★ハーブ教室(鹿志村)	ハートのストラップ	
パリの食卓	午前	<ul style="list-style-type: none"> 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。 				ポール体操		
	午後					いきいき脳活		
温水プール	午前	<ul style="list-style-type: none"> 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。 				水中筋トレ		
	午後					水中ウォーキング		
料理教室		★お誕生週間★ 2月18日(月)～23日(土)				エスニックえび焼きそば	シーチキン入りすりおろし れんこんもち	
パリジェンヌ						ハンドマッサージ		
お買い物ツアー						ホームセンター山新(東海店)		
		4	5	6	7	8	9	
カルチャールーム	午前	つまみ細工で椿	羊毛フェルトでうさぎのお菓子	まあるいお花のブローチ/ 切って結ぶフェルトバック	フェルトボールフラワー	リボンがきのメタボ	お習字教室	
	午後	アイロンビーズ	★ハーブ教室(鹿志村)	★アワブクリアード(檜山)	和風ランプシェード	ロゼットのブローチ	毛糸のポンポンバックチャーム	
パリの食卓	午前	オリンピック体操		お手玉体操		すっきりストレッチ		
	午後	カラフルステップ		★尺八・サックス演奏会	のびのび体操	セラバンド体操		
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	浮き棒体操		腰痛体操		水中筋トレ		
料理教室		ピピンバ風丼	カレーの唐揚げ	おと大豆の炊き込みご飯	明太子あげもち	チリコンカンサンド	キャベツメンチカツ	
パリジェンヌ		★◇リンデン美容		整体		整体		
お買い物ツアー		ファッションセンターしまむら(東海店)						
		11	12	13	14	15	16	
カルチャールーム	午前	ヨーヨーキルトでヘアゴム	プラバンで椿のブローチ	タッセルストラップ/ 毛糸でポンポンはりねずみ	つまみ細工で梅のブローチ	ビーズでかしのストラップ	はるか絵画教室	
	午後	アロマワックスパー	デコフラワーポット	★手芸(松尾)	お習字教室	プラバンで椿のブローチ	アイロンビーズ	
パリの食卓	午前	青竹体操		すっきりストレッチ		タオル体操		
	午後	ゆるりん体操		ダンベル体操		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	水中ウォーキング		浮き棒体操		腰痛体操		
料理教室		フロッコリーと ウインナーのバター炒め	キャベツと豚肉のトキ炒め	豆と根菜のキーマカレー	チョコプリン	くるくる生姜焼き	鯛のおろしポン酢バター	
パリジェンヌ		整体			★◇リンデン美容/ハット	★◇リンデン美容/★かみ/◇整体		
お買い物ツアー		イオン(那珂町店)						
		18	19	20	21	22	23	
カルチャールーム	午前	アメリカンフラワー	毛糸でポンポンはりねずみ	★トールペイント(大高)/ ロゼットのブローチ	毛糸のポンポンバックチャーム	つまみ細工で梅のブローチ	デコフラワーポット	
	午後	スイーツブローチ	和風ランプシェード	お習字教室	デコパージュ	木ホルダー	イースターストラップ	
パリの食卓	午前	いきいき脳活		ポール体操		ゆるりん体操		
	午後	セラバンド体操		オリンピック体操		カラフルステップ		
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	水中筋トレ		水中ウォーキング		浮き棒体操		
料理教室		厚揚げきんぴら	筍と菜の花の五目ごはん	鮭のから揚げと ピーマンの照り焼き	大根の味噌汁+ お好み焼き	おもちのとろとろ 海苔グラタン	鯖とトマトのカレー炒め	
パリジェンヌ		整体	ハンドマッサージ	整体		整体		
お買い物ツアー		100円ショップダイソー(茨城とうかい店)						
		25	26	27	28	<p>★：ボランティア ◇：事前予約</p>		
カルチャールーム	午前	レジンで猫のチャーム	ハートのストラップ	スワロフスキーネックレス/ クイリングバスケット	リボンがきのメタボ			
	午後	★茶道(羽鳥)	絵手紙教室	★手芸(松尾)	ヨーヨーキルトヘアゴム			
パリの食卓	午前	ダンベル体操		ひばり体操				
	午後	のびのび体操		青竹体操				
温水プール	午前	浮き棒体操		腰痛体操				
	午後	腰痛体操		水中筋トレ				
料理教室		豚肉の南蛮焼き	韓国風春雨炒め	おからハンバーグ	春菊と鮭のちらし寿司			
パリジェンヌ		整体		★◇リンデン美容				
お買い物ツアー		つるし雛展(東海テラパーク)						