

# 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					
カルチャールーム	午前	・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。 ★お誕生週間★ 3月25日(月)～30日(土)  ★：ボランティア ◇：事前予約				ヨーヨーキルトのヘアゴム	つまみ細工ですみれ						
	午後					★ハーブ教室(鹿志村)	和風ランプシェード						
パリの食卓	午前					セラバンド体操			すっきりストレッチ				
	午後					水中筋トレ			水中ウォーキング				
温水プール	午前					蓮根と豚バラの甘辛煮			おからのポテトボール				
	午後					整体			つるし雛展(東海テラパーク)				
料理教室													
パリジェンヌ													
お買い物ツアー													
						4	5		6	7	8	9	10
カルチャールーム	午前	絵手紙教室	ガラススタイルBOX	フェルトボールピアシー/アメリカンフラワー	和風ランプシェード	ピースリング	はるかの絵画教室						
	午後	ビーズデコでカーネーション	★ハーブ教室(鹿志村)	アイロンピース	つまみ細工で桜	切って結ぶフェルトバック	アロマワックスバー						
パリの食卓	午前	ゆるりん体操		タオル体操		オリンピック体操							
	午後	カラフルステップ		いきいき脳活		★尺八・サックス演奏会	青竹体操						
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	大根とひき肉の甘辛炒め	鱈とじゃが芋のグラタン	里芋サンド焼き	チーズキャベツパスタ	もち麦入りチキンライス	鶏ささみの照り焼き							
パリジェンヌ	ハンドマッサージ	★リンデン美容/整体			★刈苪ラティエ/整体	ハンドマッサージ	整体						
お買い物ツアー	ベシア(日立店)												
		11	12	13	14	15	16		17				
カルチャールーム	午前	羊毛フェルトでうさぎのお菓子	アイロンピース	フェルトで春の写真立て/ピースリング	スイーツブローチ	木製トレイステンシル	メガネチェーン	★手ひねりツアー★ 					
	午後	クイリングバスケット	★フワフワリボン(檜山)	★手芸(松尾)	お習字教室	チョークアート	フェルトボールフラワー						
パリの食卓	午前	ボール体操		すっきりストレッチ		カラフルステップ							
	午後	のびのび体操		★懐かしのフォークソング & 歌謡曲(サニーママ)	セラバンド体操	ゆるりん体操							
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	肉巻きごはんロール	手羽中のごま油香味ダレ	鱈の和風あんかけ	スノーボール	梅肉大葉巻きいわしフライ	ポークチャップ							
パリジェンヌ	整体			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	ホームセンター山新(東海店)				100円ショップダイソー(茨城とうかい店)								
		18	19	20	21	22	23		24				
カルチャールーム	午前	切って結ぶフェルトバック	羊毛フェルトのヘアゴム	★トールペイント(大高)/ヨーヨーキルトでヘアゴム	ビーズデコでカーネーション	つまみ細工ですみれ	お習字教室						
	午後	★茶道(羽鳥)	木製桜のストラップ	メガネチェーン	木製トレイステンシル	アメリカンフラワー	スイーツブローチ						
パリの食卓	午前	いきいき脳活		お手玉体操		ひばり体操							
	午後	タオル体操		オリンピック体操		ボール体操							
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	水中筋トレ		水中ウォーキング		浮き棒体操							
料理教室	キャベツの和風あんかけ焼きそば	明太子と大葉のチーズ焼きおにぎり	タコの炊き込みごはん	ツナとブロッコリーのパスタ	きな粉焼きドーナツ	鱈のチーズ焼き							
パリジェンヌ	★リンデン美容	★刈苪ラティエ/整体	ハンドマッサージ	整体	★リンデン美容	整体							
お買い物ツアー	パン工房ぐるぐる(那珂本店)			イオン(東海店)									
		25	26	27	28	29	30		31				
カルチャールーム	午前	タッセルストラップ	ロゼットのブローチ	つまみ細工で桜/フェルトボールフラワー	プラバンで桜	フェルトで春の写真立て	プラバンで桜						
	午後	ミニフワフワマット	アロマワックスバー	★手芸(松尾)	チョークアート	羊毛フェルトでうさぎのお菓子	ガラススタイルBOX						
パリの食卓	午前	青竹体操		のびのび体操		タオル体操							
	午後	すっきりストレッチ		ボール体操		いきいき脳活							
温水プール	午前	浮き棒体操		腰痛体操		水中筋トレ							
	午後	腰痛体操		水中筋トレ		水中ウォーキング							
料理教室	豚肉と里芋の和風カレー	キムチ肉豆腐	鶏団子の豆乳ゴマ味噌煮	ピリ辛味噌そぼろごはん	ナッツ香るひき肉のチンジャオロースー	枝豆とベーコンのじゃがいももち							
パリジェンヌ	整体			★リンデン美容/整体	整体	整体							
お買い物ツアー	イオン(東海店)				パン工房ぐるぐる(那珂本店)								