

# 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	7	
カルチャールーム	午前	豚ソウキのメキダマ	切って結ぶフェルトパッ	桜のブローチ/ ガラススタイルBOX	ロゼットのブローチ	クイリングバスケット	プラバンでいちご		
	午後	春のランブシェード	フェルトで春の写真立て	絵手紙教室	メガネチェーン	★ハーブ教室(鹿志村)	お習字教室		
パリの食卓	午前	セラバンド体操		ゆるりん体操		お手玉体操			
	午後	オリンピック体操		青竹体操		のびのび体操			
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		腰痛体操		浮き棒体操			
料理教室	炒り高野豆腐	菜の花とパスタ	春キャベツと桜えびの 焼きビーフン	和風サンドイッチ	アジの梅肉ねぎソース添え	豚肉と筍の炒め物			
パリジェンヌ		★メガネボランティア/ ★◇リンデン美容/◇整体		◇整体	★◇リンデン美容	◇整体			
お買い物ツアー	お花見ドライブ(阿漕ヶ浦公園)								
		8	9	10	11	12	13	14	
カルチャールーム	午前	ビーズ刺繍でヘアゴム	チョークアート	春のランブシェード/ プラバンでいちご	フェルトボールピアス	チューリップの布花	はるかの絵画教室		
	午後	桜のブローチ	★ハーブ教室(鹿志村)	★手芸(松尾)	アイロビーズでこいのぼり	★フラワーリザード(檜山)	ミニフラワーアレンジメント		
パリの食卓	午前	ひばり体操		カラフルステップ		オリンピック体操			
	午後	ポール体操		★尺八・サックス演奏会	いきいき脳活	タオル体操			
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		水中筋トレ		腰痛体操			
料理教室	プリの香味照り焼き	しらすの和風チャーハン	あんかけニラ玉	パンケーキ ～ベリーソース添え～	よもぎ蒸しパン	鶏肉のソースクリーム炒め煮			
パリジェンヌ	◇整体		◇整体	★◇リゲソ/ハンドマッサージ		◇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)					
		15	16	17	18	19	20	21	
カルチャールーム	午前	つまみ細工ですみれ	3-3-キルトでヘアゴム	★トールペイント(大高)/ クリスマスリース	切って結ぶフェルトパッ	アイロビーズでこいのぼり	アメリカンフラワー	★お花見ツアー★ 	
	午後	ガラススタイルBOX	フェルトボールフラワー	羊毛フェルトでいちご	豚ソウキのメキダマ	ウッドペンスタンド	木製トレイステンシル		
パリの食卓	午前	お手玉体操		のびのび体操		青竹体操			
	午後	すっきりストレッチ		セラバンド体操		ゆるりん体操			
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		水中ウォーキング		水中筋トレ			
料理教室	桜海老と筍の混ぜご飯	トマトと木耳の卵炒め	アスパラとえのきの肉巻き	里芋の炊き込みご飯	鶏ひき肉団子と じゃがいもの煮物	イカチリ			
パリジェンヌ	◇整体	ハンドマッサージ		★刈草ラッピング/◇整体	◇整体				
お買い物ツアー	ホームセンター山新(東海店)			パン工房ぐるぐる(那珂本店)					
		22	23	24	25	26	27		28
カルチャールーム	午前	フェルトで春の写真立て	プラバンでこいのぼり	チューリップの布花/ マカロンキーホルダー	プラバンでこいのぼり	フェルトボールピアス	3-3-キルトでヘアゴム		
	午後	★茶道(羽鳥)	お習字教室	★手芸(松尾)	つまみ細工ですみれ	アニマルプラモデル	絵手紙教室		
パリの食卓	午前	いきいき脳活		ポール体操		ひばり体操			
	午後	タオル体操		オリンピック体操		カラフルステップ			
温水プール	午前	浮き棒体操		腰痛体操		水中筋トレ			
	午後	腰痛体操		浮き棒体操		水中ウォーキング			
料理教室	ニラまんじゅう	みたらし団子	中華春雨丼	白菜でチヂミ	オイスター風味 あんかけ焼きそば	鱈の幽庵焼き			
パリジェンヌ		廣木紀夫のここだけの話	★◇リゲソ美容/◇整体	◇整体	◇整体	ハンドマッサージ			
お買い物ツアー	ダイソー(茨城とうかい店)				カスミ(東海店)				
		29	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>レッドコードは随時開催しております。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul> <p>★お誕生週間★ 4月22日(月)～27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	クリスマスリース	アメリカンフラワー						
	午後	木製トレイステンシル	マカロンキーホルダー						
パリの食卓	午前	青竹体操							
	午後	のびのび体操							
温水プール	午前	水中ウォーキング							
	午後	水中筋トレ							
料理教室	さつまいもと チョコチップマドレーヌ	ポテトマトグラタン							
パリジェンヌ		◇整体							
お買い物ツアー	イオン(東海店)								