

# 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		
カルチャールーム	午前	<p>おかげさまで5月1日をもちまして コミュニティガーデンとうかいは 10周年を迎えることができました。 これからも皆様楽しんでいただけるよう 職員一同、努力して参ります。 今後変わらぬご愛顧を賜いますよう よろしくお願いたします。</p>		ちりめんて兜	ハーブ教室	折り紙ストラップ	ちりめんて兜			
	午後			フレームアート	つまみ細工でバラ	フラワーリース	お習字教室			
パリの食卓	午前			ダンベル体操	ボール体操	ひばり体操	タオル体操			
	午後			のびのび体操	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			水中筋トレ		浮き棒体操				
	午後			ボディコア		腰痛体操				
料理教室				肉じゃがもち		サーモンのピカタ	高野豆腐の酢豚風		鶏肉とエリンギのケチャップ炒め	
パリエンヌ										
お買い物ツアー				カスミ (舟石川店)						
				6	7	8	9		10	11
カルチャールーム	午前	アイロンビーズ	つまみ細工でポビー	そろばん教室	ガラス絵具でお花	フランクで蝶々のキーホルダー	折り紙ストラップ			
	午後	フェルトでさくらんぼ	ドレスを着たスタンドブラシ	粘土でお花のプローチ	リボンでお花のリース	ミニフラワーアレンジメント	なおみのお絵描き教室			
パリの食卓	午前	ボール体操	すっきりストレッチ	オリンピック体操	セラバンド体操	とうかいエアロ	ダンベル体操			
	午後	とうかいエアロ	お手玉体操	青竹体操	ゆるりん体操	タオル体操	オリンピック体操			
温水プール	午前	腰痛体操		水中ウォーキング		水中筋トレ				
	午後	ボディコア		浮き棒体操		水中ウォーキング				
料理教室		鮭ときのこの和風マリネ	ニラ団子とじゃがいもの照り焼き	ガーリック豚丼	豚ひき肉とだけのこのオイミそ炒め	厚揚げのトマトエビチリ	あんかけ焼きそば			
パリエンヌ		◇リンデン美容室		ハンドマッサージ	◇リンデン美容室					
お買い物ツアー		山新 (東海店)								
		13	14	15	16	17	18		19	
カルチャールーム	午前	ハーブ教室	アメリカンフラワー	畳のコースター	お花畑のキラキラボトル	クラフトバンドでくま	レジンでベッ甲風ネックレス	<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">10周年記念祭</p>		
	午後	お習字教室	フレームアート	つまみ細工でポビー	なんちゃってステンドグラス	ボンボンフラワーボード	絵手紙教室			
パリの食卓	午前	すっきりストレッチ	ダンベル体操	タオル体操	とうかいエアロ	オリンピック体操	セラバンド体操			
	午後	セラバンド体操	オリンピック体操	ゆるりん体操	ボール体操	お手玉体操	のびのび体操			
温水プール	午前	水中筋トレ		ボディコア		水中ウォーキング				
	午後	浮き棒体操		腰痛体操		浮き棒体操				
料理教室		肉巻きピーマンの生姜焼き	豚肉とピーマンのオイスター炒め	鮭のみそマヨネーズ焼き	白麻婆豆腐	小松菜とツナのみそおにぎり	プリの甘酢照り焼き			
パリエンヌ						◇リンデン美容室	ハンドマッサージ			
お買い物ツアー		イオン (東海店)								
		20	21	22	23	24	25		26	
カルチャールーム	午前	刺繍で葉の花のキーホルダー	ガラス絵具でお花	和柄のフォトブック	そろばん教室	リボンでお花のリース	ビーズのプレスレット			
	午後	クリアファイルでミニポーチ	畳のコースター	なおみのお絵描き教室	つまみ細工でポビー	フェルトで紫陽花	アメリカンフラワー			
パリの食卓	午前	ダンベル体操	ゆるりん体操	ひばり体操	お手玉体操	のびのび体操	青竹体操			
	午後	とうかいエアロ	タオル体操	ボール体操	オリンピック体操	セラバンド体操	すっきりストレッチ			
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		ボディコア				
料理教室		ソース肉じゃが	カレーの中華あんかけ	大豆つくね照り焼き	ちくわナポリタン	めかじきとキャベツのみそ豆腐煮	鶏肉のコーンクリーム炒め煮			
パリエンヌ				◇リンデン美容室						
お買い物ツアー		ヨークベニマル (東海店)								
		27	28	29	30	31	<p>都合により、予定が変更になる場合もございます。ご了承下さい。</p> <p>・レッドコードは随時開催しております。</p> <p>・ご不明な点がありましたらお気軽にお問合せください。</p> <p>★お誕生週間★ 5月20日(月)~25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	フランクで蝶々のキーホルダー	粘土でお花のプローチ	トールペイント	フランクで紫陽花	トールペイント				
	午後	フェルトでキーストラップ	なんちゃってステンドグラス	ミニフラワーアレンジメント	フェルトでさくらんぼ	ドレスを着たスタンドブラシ				
パリの食卓	午前	オリンピック体操	ボール体操	セラバンド体操	すっきりストレッチ	ゆるりん体操				
	午後	お手玉体操	のびのび体操	とうかいエアロ	ダンベル体操	タオル体操				
温水プール	午前	浮き棒体操		ボディコア		腰痛体操				
	午後	水中ウォーキング		腰痛体操		水中筋トレ				
料理教室		あざりと青菜の混ぜご飯	だけのことブロックリーの中華風クリーム煮	あんかけニラ玉	ミートボールとキャベツのコンソメ煮	鶏肉のワンジャー照り焼き				
パリエンヌ		ハンドマッサージ								
お買い物ツアー		山新 (東海店)								