

コミュニティガーデン
さくら
プログラム予定表

2022

9月

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜			
					1	2	3	4			
カルチャー	午前				マスクケース	牛乳パックで杖立て	和柄フローチ				
	午後				敬老の日	カラオケ体操	おうたの会		カラオケ体操	カラオケ体操	
トレーニング	午前				優しい大人のぬりえ	ポップたまご	ビーズのプレスレット		ズンドコ体操	お手玉体操	
	午後				コースター作り	トランプ・オセロ	坊主めくり			インナーマッスルトレーニング	
お料理教室									片栗粉で作るわらび餅	じゃがいもチップス	食パンできな粉の揚げパン
さくら倶楽部									名作朗読会		ゴルフ教室
		5	6	7	8	9	10	11			
カルチャー	午前	9月の色紙	9月の色紙	9月の色紙	9月の色紙	9月の色紙	9月の色紙				
	午後	おうたの会	カラオケ体操	おうたの会	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操				
トレーニング	午前	お花のフローチ	巾着袋	ビーズのプレスレット	ファスナーでポーチ	フェルトで紫陽花	トイレット ペーパーホルダー				
	午後	牛乳パックで杖立て	コースター作り	50音で言葉合わせ	スクラッチアート	和柄フローチ	ピンゴゲーム				
お料理教室		骨盤エクササイズ	のびのびストレッチ		東京PEGギ体操						
さくら倶楽部		恋のバカンス体操	輪っか体操		指先体操						
お料理教室		なすのトマト キムチクラタン	エビと豆腐のうま煮	豚しゃぶサラダ	アスパラとベーコン炒め	レタスの肉巻き	豚肉と厚揚げ味噌炒め				
さくら倶楽部		園芸教室	ゴルフ教室	ダンス教室	ポッチャ教室	ハンドケア	麻雀教室				
		12	13	14	15	16	17	18			
カルチャー	午前	うさぎのキーホルダー	うさぎのキーホルダー	うさぎのキーホルダー	うさぎのキーホルダー	うさぎのキーホルダー	うさぎのキーホルダー				
	午後	カラオケ体操	おうたの会	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操				
トレーニング	午前	ビーズのプレスレット	巾着袋	優しい大人のぬりえ	ファスナーでポーチ	フェルトで紫陽花	トイレット ペーパーホルダー				
	午後	トランプ・オセロ	かるた大会	ポップ玉子	色形合わせゲーム	牛乳パックの鉛筆立て	かるた大会				
お料理教室		手先足先体操	歩行訓練		タオル体操						
さくら倶楽部		セラバンド体操	水戸黄門体操		バランスUP体操						
お料理教室		餃子の皮でアップルパイ	そうめん冷や汁	バナナのスイートソテー	もちりきな粉おやき	白玉ぜんざい	餃子の皮でさつまいもと あんこのスイーツ巻き				
さくら倶楽部		名作朗読会	ハンドケア	ポッチャ教室	ゴルフ教室	麻雀教室	ダンス教室				
		19	20	21	22	23	24	25			
カルチャー	午前	10月のカレンダー	10月のカレンダー	10月のカレンダー	10月のカレンダー	10月のカレンダー	10月のカレンダー				
	午後	おうたの会	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	おうたの会	カラオケ体操				
トレーニング	午前	優しい大人のぬりえ	巾着袋	マスクケース	ファスナーでポーチ	フェルトで紫陽花	トイレット ペーパーホルダー				
	午後	坊主めくり	色形合わせ	ピンゴゲーム	和柄フローチ	50音で言葉合わせ	トランプ・オセロ				
お料理教室		インナーマッスルトレーニング	スッキリストレッチ		手先足先体操						
さくら倶楽部		ダンベル体操	365歩のマーチ体操		スティック体操						
お料理教室		豚肉の梅しそ巻き焼き	ガーリック ジャーマンポテト	焼きうどんソース風味	そうめんチャンプルー	マカロニナポリタン	豚肉のマスタード焼き				
さくら倶楽部		麻雀教室	園芸教室	ネイルサロン	麻雀教室	ダンス教室	名作朗読会				
		26	27	28	29	30					
カルチャー	午前	牛乳パックの鉛筆立て	コースター作り	お花のフローチ	牛乳パックの鉛筆立て	スクラッチアート					
	午後	カラオケ体操	カラオケ体操	おうたの会	カラオケ体操	カラオケ体操					
トレーニング	午前	マスクケース	巾着袋	牛乳パックで杖立て	ファスナーでポーチ	フェルトで紫陽花					
	午後	ピンゴゲーム	坊主めくり	かるた大会	50音で言葉合わせ	色形合わせゲーム					
お料理教室		ズンドコ体操	インナーマッスルトレーニング		スポーツ体操						
さくら倶楽部		歩行訓練	指先体操		恋のバカンス体操						
お料理教室		豆腐のホットケーキ	濃厚キャラメルラスク	フレンチトースト	餃子の皮で簡単スイーツ	コーヒゼリーシェイク					
さくら倶楽部		ハンドケア	ポッチャ教室	ゴルフ教室	ダンス教室	名作朗読会					
											
カルチャー		<p>お願い</p> <p>コロナウイルス、インフルエンザ等予防の為マスクの着用をお願い致します。 熱や咳などの症状が出ている場合、念の為お休み頂きますようご協力お願い致します。 尚、利用中に発熱・体調不良等の症状が見受けられました場合、早速頂く 可能性がございますので予めご了承ください</p>									
トレーニング											
お料理教室											
さくら倶楽部											

コミュニティガーデン
さくら
プログラム予定表

2022



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
								1	2
カルチャー	午前						ペットボトルで作る帽子		
	午後						飛び出すポストカード		
トレーニング	午前	トイレット ペーパーホルダー	スポーツ体操						
	午後	ブラバンのキーホルダー	恋のバカンス体操						
お料理教室		スイーツポテト							
さくら倶楽部		麻雀教室							
		3	4	5	6	7	8		9
カルチャー	午前	10月の色紙	10月の色紙	10月の色紙	10月の色紙	10月の色紙	10月の色紙		
	午後	おうたの会	フェルトのコースター作り	おうたの会	ブラバンのキーホルダー	くるみボタンの ティッシュケース	牛乳パックで鉛筆立て		
トレーニング	午前	水戸黄門体操		歩行訓練		インナーマッスルトレーニング			
	午後	すっきりストレッチ		ダンベル体操		下肢筋力UP体操			
お料理教室		キャベツ豚肉巻き	ブロックリーと 卵のマヨサラダ	オムレツ	あんかけかに玉	無限茄子	油揚げでキャベツと ハムのはさみ焼き		
さくら倶楽部		ハンドケア	ダンス教室	携帯教室	ポッチャ教室	園芸教室	麻雀教室		
		10	11	12	13	14	15	16	
カルチャー	午前	コースター作り	ブラバンのキーホルダー	フェルトのコースター作り	眼鏡ケース	折り紙教室	ペーパーフラワーの花束		
	午後	ペットボトルで作る帽子	おうたの会	タッセルを作ろう	ピンどめ	フェルトのコースター作り	くるみボタンの ティッシュケース		
トレーニング	午前	指先体操		セラバンド体操		スティック体操			
	午後	365歩のマーチ体操		手足先体操		バランスUP体操			
お料理教室		ピーナッツバター フレンチトースト	レーズンマフィン	ヨーグルトソースをかけた 梨のホットケーキ	あんこバナナ巻き	バナナ入りホットケーキ	餃子の皮でチーズ揚げ		
さくら倶楽部		ポッチャ教室	麻雀教室	名作朗読会	ゴルフ教室	ハンドケア	ネイルサロン		
		17	18	19	20	21	22	23	
カルチャー	午前	さくらほりきり	さくらほりきり	さくらほりきり	さくらほりきり	さくらほりきり	さくらほりきり		
	午後	飛び出すポストカード	おうたの会	折り紙教室	ペーパーフラワーの花束	おうたの会	絵手紙を描こう		
トレーニング	午前	恋のバカンス体操		骨盤エクササイズ		タオル体操			
	午後	輪っか体操		ズンドコ体操		お手玉体操			
お料理教室		茄子と豆腐の チーズグラタン	茄子味噌	アボカドとトマトのサラダ	ミニドック	しらすポン酢アボカド	ピザトースト		
さくら倶楽部		園芸教室	麻雀教室	ハンドケア	麻雀教室	ポッチャ教室	名作朗読会		
		24	25	26	27	28	29	30	
カルチャー	午前	11月のカレンダー	11月のカレンダー	11月のカレンダー	11月のカレンダー	11月のカレンダー	11月のカレンダー		
	午後	おうたの会	眼鏡ケース	くるみボタンの ティッシュケース	折り紙教室	和柄ブローチ	スクラッチアート		
トレーニング	午前	インナーマッスルトレーニング		水戸黄門体操		歩行訓練			
	午後	東京ブギウギ体操		のびのびストレッチ		セラバンド体操			
お料理教室		大学芋	豆腐ドーナツ	白玉あずき	小豆とチーズの 餃子の皮巻きパイ	じゃがいものガレット	あんドーナツ		
さくら倶楽部		名作朗読会	ゴルフ教室	ポッチャ教室	名作朗読会	ダンス教室	園芸教室		
		31							
カルチャー	午前							<p>お願い</p> <p>コロナウイルス、インフルエンザ等予防の為マスクの着用をお願い致します。 熱や咳などの症状が出ている場合、念の為お休み頂きますようご協力お願い致します。 尚、利用中に発熱・体調不良等の症状が見受けられました場合、早退して頂く 可能性がございますので予めご了承ください</p>	
	午後								優しい大人のぬりえ
トレーニング	午前	セラバンド体操							
	午後	スポーツ体操							
お料理教室		胡瓜とカニカマの 酢の物							
さくら倶楽部		ゴルフ教室							