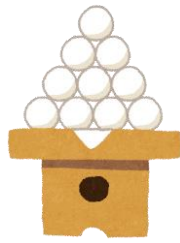


# コミュニティガーデン さくら プログラム予定表



# 9月 SEPTEMBER

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
			1	2	3	4	5	6
カルチャー	午前		おうちの会 (弾き語り)	ハンディモップちゃんを作ろう	NEWランチョンマット & コースター作り	NEW折り紙DEコースター	アロマワックスバーを作ろう	
	午後		ストレス発散塗り絵	脳トレクイズ	カラオケ体操	きれいなぬり絵	パズルぬり絵	
トレーニング	午前		手話教室 ～手話を体験してみよう～	ガラスタイルDEコースター	NEW 手作りスクイーズ	NEW自由にデコるポディタオル	NEWダンボール織機でコースター	
	午後		写経	50音で言葉合わせ	難読漢字答えてポン	硬筆 (ペン字)	トランプ大会	
お料理教室	午前		骨盤エクササイズ	ズンドコ体操		ダンベル体操		
外出リハビリ	午後		歩行訓練～初級～	タオル体操		下肢筋力UP体操		
			チキンと夏野菜トマト煮	鮭の大葉チーズ焼き	梅しそ冷製パスタ	煮込みハンバーグ	海老と卵のサンドウィッチ	
			ドライブツアー～歌舞伎座～		西新井大師へ行くぞ！ (雨天時はドライブツアーへ変更)			
		7	8	9	10	11	12	13
カルチャー	午前	NEW折り紙でコマを作ろう	NEW入浴剤を作ろう	手話教室 ～手話を体験してみよう～	ハンディモップちゃんを作ろう	ピアノ教室～初めの一步～	NEW入浴剤を作ろう	
	午後	書道教室	カラオケ体操	お手玉棒倒し	トランプ大会	書道教室	計算問題	
トレーニング	午前	NEW 筆ペンのお稽古	NEW ステンドグラス風お月見飾り	おうちの会 (弾き語り)	ガラスタイルDEコースター	NEWくるみボタンヘアゴム作り	手話教室 ～手話を体験してみよう～	
	午後	間違え探し	写経	きれいなぬり絵	硬筆 (ペン字)	難読漢字答えてポン	パズルぬり絵	
お料理教室	午前	スティック体操		歩行訓練～初級～		バランスUP体操		
外出リハビリ	午後	手先足先体操		セラバンド体操		骨盤エクササイズ		
		トマトのカップサラダ	五目野菜炒め	豚肉とパプリカの黒酢炒め	アップルスイートポテトケーキ	焼うどん～ソース風味～	栗きんとん	
		ドライブツアー～東京タワー～			舎人公園へ行くぞ！ (雨天時はドライブツアーへ変更)			
		14	15	16	17	18	19	20
カルチャー	午前	NEW 卵の殻でモザイクアート	NEW かざぐるまフラワー	NEW 入浴剤を作ろう	アイロンビーズDEキーホルダー	ガラスタイルDEコースター	硬筆 (ペン字)	
	午後	50音で言葉合わせ	お手玉棒倒し	間違え探し	ストレス発散塗り絵	お料理当てクイズ	カラオケ体操	
トレーニング	午前	NEW ダンボール織機でコースター	NEW お月見壁飾り	NEW自由にデコるポディタオル	ブラバンドキーホルダー	おうちの会 (弾き語り)	ピアノ教室～初めの一步～	
	午後	カラオケ体操	硬筆 (ペン字)	トランプ大会	きれいなぬり絵	難読漢字答えてポン	写経	
お料理教室	午前	下肢筋力UP体操		手先足先体操		タオル体操		
外出リハビリ	午後	ズンドコ体操		ダンベル体操		スティック体操		
		ホイコーロー	そうめんチャンプルー	明太子コロッケ	さばのゴマ竜田揚げ	茄子のみそチーズ焼き	豚キムチの卵とし	
		ドライブツアー～浅草散策～			尾久の原公園へ行くぞ！ (雨天時はドライブツアーへ変更)			
		21	22	23	24	25	26	27
カルチャー	午前	NEW お月見壁飾り	NEW 筆ペンのお稽古	NEWステンドグラス風お月見飾り	NEWダンボール織機でコースター	NEW 卵の殻でモザイクアート	おうちの会 (弾き語り)	
	午後	脳トレクイズ	カラオケ体操	きれいなぬり絵	50音で言葉合わせ	写経	硬筆 (ペン字)	
トレーニング	午前	UVレジンDEキーホルダー	10月大カレンダー作り	ピアノ教室～初めの一步～	NEW自由にデコるポディタオル	入浴剤を作ろう	10月大カレンダー作り	
	午後	お手玉棒倒し	間違え探し	トランプ大会	書道教室	お料理当てクイズ	パズルぬり絵	
お料理教室	午前	ダンベル体操		スティック体操		ズンドコ体操		
外出リハビリ	午後	セラバンド体操		バランスUP体操		歩行訓練～初級～		
		マカロニナポリタン	ハムカツサンド	キャベツのしらす和え	フロッキーとウィンナーのバター炒め	ムキカレイと野菜の甘酢あん	カジキの中巻風ピカタ	
		ドライブツアー～スカイツリー～			ドライブツアー～東京タワー～			
		28	29	30				
カルチャー	午前	アロマワックスバーを作ろう	手話教室 ～手話を体験してみよう～	アイロンビーズDEキーホルダー				
	午後	カラオケ体操	10月カレンダー塗り絵	間違え探し				
トレーニング	午前	おうちの会 (弾き語り)	ピアノ教室～初めの一步～	NEW くるみボタンのヘアゴム作り				
	午後	トランプ大会	計算問題	ストレス発散塗り絵				
お料理教室	午前	骨盤エクササイズ		下肢筋力UP体操				
外出リハビリ	午後	タオル体操		手先足先体操				
		イカチリ	ジャーマンポテトの揚げ餃子	海老ニラ焼きそば				
		荒川自然公園へ行くぞ！ (雨天時はドライブツアーへ変更)						

カルチャー	午前		<p>・プログラム名や内容についてご不明な点がございましたら、お気軽にお聞きください。</p> <p>※ コロナウイルス感染の影響により、料理教室は中止となる場合があります。またお買い物リハビリにつきましても中止、もしくはドライブツアーへ変更となる場合があります。</p>	<p>外出リハビリ・料理教室参加の際はマスクの着用、手指消毒のご協力をお願いします</p>
	午後			
トレーニング	午前			
	午後			
お料理教室				
外出リハビリ				



# コミュニティガーデン さくら プログラム予定表



# 8月 AUGUST

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜						
		<b>お知らせ</b> <b>8/19(水) 14:00~16:00 2階機能訓練室にて</b> <b>お買い物イベント 開催!!</b> <b>移動販売が来館し、衣類品の販売・北海道物産展の同時開催☆</b> <b>当日現金持参は、1万円以内でお願いします</b> <b>利用日追加等は、相談員までお問い合わせください☆</b>							1	2				
カルチャー	午前						プラバンDE キーホルダー							
	午後						硬筆（ペン字）							
トレーニング	午前						おうたの会（弾き語り）		間違え探し	タオル体操				
	午後						ダンベル体操							
お料理教室							グラタントースト							
外出リハビリ							尾久の原公園を歩こう							
							3		4	5	6	7	8	9
カルチャー	午前						NEW 手話教室 ～手話を体験しよう～ おうたの会（弾き語り）		折り紙DE 金魚を作ろう 脳トレクイズ	NEW ガラスタイルDE コースターを作ろう 50音DE言葉合わせ	NEW アロマワックスパーを 作ろう ストレス発散ぬり絵	お弁当カップDE 花火の飾り カラオケ体操	アイロンビーズDE キーホルダー 難読漢字答えてポン	
	午後						写真飾りを作ろう パズルぬり絵		ビーズDE 花形小物入れ カラオケ体操	キャップDE 花形小物入れ 大人のぬりえ	UVレジンDE キーホルダー トランプ大会	NEW ピアノ教室 ～ 初めの一歩 ～ 間違え探し	アロマハンドマッサージ 脳トレクイズ	
トレーニング	午前						セラバンド体操		下肢筋力UP体操		歩行訓練 ～ 初級編 ～			
	午後	手先足先体操		スティック体操		骨盤エクササイズ								
お料理教室		スタンドグラスクッキー	豆と根菜のキーマカレー	ピーマンとみょうがの 胡麻和え	しらすのりじゃが	ツナの揚げ餃子	鶏肉としめじの ホイル焼き							
外出リハビリ		西新井大師へお参りに行こう! ※ 雨天時、ドライブツアーに変更			舎人公園を歩こう! ※ 雨天時、ドライブツアーに変更									
		10	11	12	13	14	15	16						
カルチャー	午前	NEW リボン付き プレゼントラターポチ袋 書道教室	NEW ハンディモップを作ろう パズルぬり絵	ボンボン毛糸DE リースを作ろう ストレス発散ぬり絵	NEW ガラスタイルDE コースターを作ろう お手玉棒倒し	NEW 手話教室 ～手話を体験しよう～ 脳トレクイズ	NEW アロマワックスパーを 作ろう カラオケ体操							
	午後	スクラッチアート お料理当てクイズ	おうたの会（弾き語り） 大人のぬりえ	お弁当カップDE 花火の飾り 書道教室	写真飾りを作ろう 写経	キャップで作る 花形小物入れ 大人のぬりえ	折り紙DE 金魚を作ろう パズルぬり絵							
トレーニング	午前	スカーフ体操		歩行訓練 ～ 初級編 ～		ズンドコ体操								
	午後	バランスUP体操		ダンベル体操		手先足先体操								
お料理教室		ちくわとにんじんの 塩きんぴら	さつまいものサラダ	豚キムチ豆腐	キャラメルチーズケーキ	桜エビとたけのこ まぜご飯	半月卵焼きの トマト醤油掛け							
外出リハビリ		ドライブツアー ～ 東京タワーを見に行こう! ～			ドライブツアー ～ 浅草散策 ～									
		17	18	19	20	21	22	23						
カルチャー	午前	UVレジンDE キーホルダー 硬筆（ペン字）	キャップDE 麦わら帽子を作ろう お料理当てクイズ	おうたの会（弾き語り） 9月の大カレンダー作り	ビーズDE ストラップを作ろう カラオケ体操	NEW リボン付き プレゼントラターポチ袋 難読漢字答えてポン	NEW ピアノ教室 ～ 初めの一歩 ～ ストレス発散ぬり絵							
	午後	ボンボン毛糸DE リースを作ろう 50音DE言葉合わせ	ペーパーポール トラランプ大会	NEW ハンディモップを作ろう 書道教室	水素水フェイスマスク パズルDE塗り絵	スクラッチアート 脳トレクイズ	ビーズDE ストラップを作ろう トランプ大会							
トレーニング	午前	タオル体操		骨盤エクササイズ		スカーフ体操								
	午後	スティック体操		セラバンド体操		下肢筋力UP体操								
お料理教室		鶏だんごの 豆乳ゴマ味噌煮	ミニ野菜串カツ	里芋と梅おかの 和風サラダ	カレイの チーズパン粉焼き	アサリと タケノコの佃煮	えのきとニラの 梅おかひ和え							
外出リハビリ		尾久の原公園を歩こう! ※ 雨天時、ドライブツアーに変更			西新井大師へお参りに行こう! ※ 雨天時、ドライブツアーに変更									
		24	25	26	27	28	29	30						
カルチャー	午前	お弁当カップDE 花火の飾り 大人のぬりえ	9月の大カレンダー作り 硬筆（ペン字）	NEW アロマワックスパーを 作ろう 書道教室	ハンディモップを作ろう 大人のぬりえ	アイロンビーズDE キーホルダー ストレス発散ぬり絵	NEW 手話教室 ～手話を体験しよう～ 脳トレクイズ							
	午後	ほかし塗り絵 間違え探し	NEW ガラスタイルDE コースターを作ろう 難読漢字答えてポン	折り紙DE 金魚を作ろう 50音DE言葉合わせ	ほかし塗り絵	おうたの会（弾き語り） パズルぬり絵	キャップDE 花形の物入れ トランプ大会							
トレーニング	午前	ダンベル体操		手先足先体操		セラバンド体操								
	午後	ズンドコ体操		バランスUP体操		スティック体操								
お料理教室		ひじきご飯	鮭ときのこのマヨネーズ	ささみとザーサイの ネギ和え	鶏ささみと 彩り野菜サラダ	サバのピリ辛 てりやき	ピザ風ツナポテト							
外出リハビリ		舎人公園を歩こう! ※ 雨天時、ドライブツアーに変更			ドライブツアー ～ 東京タワーを見に行こう! ～									
		31												
カルチャー	午前	9月の大カレンダー作り カラオケ体操		<p>・プログラム名や内容についてご不明な点がございましたら、お気軽にお聞きください。</p> <p>※ コロナウイルス感染の影響により、料理教室は中止となる場合があります。またお買い物リハビリにつきましても中止、もしくはドライブツアーへ変更となる場合があります。</p>			<p>外出リハビリ・料理教室 参加の際は マスクの着用、手指消毒の ご協力をお願いします</p>							
	午後	NEW ピアノ教室 ～ 初めの一歩 ～ お手玉棒倒し												
トレーニング	午前	骨盤エクササイズ												
	午後	歩行訓練 ～初級編～												
お料理教室		ハムカツ												
外出リハビリ		ドライブツアー ～ 歌舞伎座 ～												