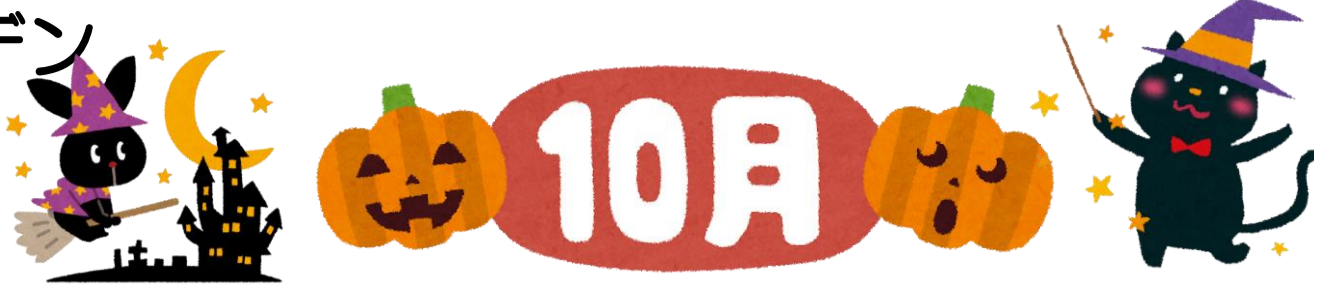


# コミュニティガーデン さくら プログラム予定表



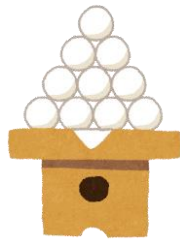
## 10月

		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				入浴剤を作ろう	おうたの会（弾き語り）	アイロンビーズ DEキーホルダー					
	午後				難読漢字答えてボン	書道教室	きれいなぬり絵					
トレーニング	午前				UVレジンDE キーホルダー	写経	NEW マスキングテープ で貼り絵					
	午後				色形合わせゲーム	カラオケ体操	50音で言葉合わせ					
お料理教室					セラバンド体操		ダンベル体操		さといものコロッケ			
外出リハビリ					感染症対策の為中止							
					5	6	7		8	9	10	11
カルチャー	午前				NEW ハートのしおり作り	おうたの会（弾き語り）	百人一首を作ろう		くるみボタンで ヘアゴム作り	UVレジンDE キーホルダー	NEW 紙コップで ミニかご作り	
	午後	お手玉棒倒し	写経	ジェンガゲーム	脳トレクイズ	坊主めくり	カラオケ体操					
トレーニング	午前	ズンドコ体操		歩行訓練～初級～		バランスUP体操						
	午後	スティック体操		ダンベル体操		下肢筋力UP体操						
お料理教室		ピーナッツバター フレンチトースト		さっぱり梅いなり		オム焼きそば						
外出リハビリ		感染症対策の為中止										
		12	13	14	15	16	17	18				
カルチャー	午前	NEW マスキングテープ で貼り絵	おうたの会（弾き語り）	おうたの会（弾き語り）	11月大カレンダー作り	NEW キャップで手作り コマを作ろう	入浴剤を作ろう					
	午後	脳トレクイズ	きれいなぬり絵	色形合わせゲーム	難読漢字答えてボン	カラオケ体操	硬筆（ペン字）					
トレーニング	午前	UVレジンDE キーホルダー	NEW かかしの カード作り	NEW 新聞紙で エコバック作り	タッセルを作ろう	秋の折り紙で脳トレ	NEW フェルトボールで お花のストラップ					
	午後	お手玉棒倒し	トランプ大会	計算問題	50音で言葉合わせ	写経	パズルぬり絵					
お料理教室		豚肉とアスパラガスの ロールカツ		えのきとニラの 梅おかつ和え		バナナもちもち焼き						
外出リハビリ		感染症対策の為中止										
		19	20	21	22	23	24	25				
カルチャー	午前	折り紙でお花 BOXを作ろう	NEW 紙コップで ミニかご作り	おうたの会（弾き語り）	NEW フェルトボールで お花のストラップ	11月大カレンダー作り	おうたの会（弾き語り）					
	午後	お手玉棒倒し	坊主めくり	間違え探し	硬筆（ペン字）	カラオケ体操	ジェンガゲーム					
トレーニング	午前	骨盤エクササイズ		スティック体操		ズンドコ体操						
	午後	下肢筋力UP体操		バランスUP体操		ダンベル体操						
お料理教室		糸こんにゃくの きんぴら		チーズいももち		小松菜とツナの 味噌おにぎり						
外出リハビリ		感染症対策の為中止										
		26	27	28	29	30	31					
カルチャー	午前	手話教室	くるみボタンで ヘアゴム作り	紙ビーズ遊び	ブラバンDEキーホルダー	新聞紙でエコバック作り	おうたの会（弾き語り）					
	午後	パズルぬり絵	書道教室	カラオケ体操	お手玉棒倒し	脳トレクイズ	写経					
トレーニング	午前	歩行訓練～初級～		下肢筋力UP体操		スティック体操						
	午後	タオル体操		セラバンド体操		骨盤エクササイズ						
お料理教室			マヨ風ツナポテト		フルーツサラダ							
外出リハビリ		感染症対策の為中止										

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>	
	午後			
トレーニング	午前			
	午後			
お料理教室				
外出リハビリ				

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

# 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！（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！（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E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！（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！（雨天時はドライブツアーへ変更）						

・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。

※ 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。

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

