

コミュニティガーデン
さくら
プログラム予定表

2021



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜							
									1						
カルチャー	午前	 <p style="text-align: center;">★おしらせ★</p> <p style="text-align: center;">8月より新しく教室が始まります♡ その名も「さくら倶楽部」!!! 興味のある教室に参加してみてください(▽)/</p>  <p style="text-align: center;">※急遽予定変更する可能性もありますのでご了承下さい!!!</p>													
	午後														
トレーニング	午前														
	午後														
お料理教室															
さくら倶楽部															
									2	3	4	5	6	7	8
カルチャー	午前								8月のうちわ	8月のうちわ	8月のうちわ	8月のうちわ	8月のうちわ	8月のうちわ	
	午後	カラオケ体操	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	恋のバカンス体操		スティック体操		インナーマッスルトレーニング									
	午後	歩行訓練		下肢筋力UP体操		タオル体操									
お料理教室		フレンチトースト	ほうれん草の胡麻和え	お好み焼き	どら焼き	切り干し大根	白玉あずき								
さくら倶楽部		麻雀教室	園芸教室	携帯教室	ネイルサロン	名作朗読会	ジグソーパズル								
		9	10	11	12	13	14	15							
カルチャー	午前	ペーパーフラワーの花束	ペーパーフラワーの花束	朝顔の色紙	朝顔の色紙	朝顔の色紙	ペーパーフラワーの花束								
	午後	カラオケ体操	カラオケ体操	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	ダンベル体操		ズンドコ体操		バランスUP体操									
	午後	水戸黄門体操		セラバンド体操		恋のバカンス体操									
お料理教室		油揚げのピザ風	たこ焼き(ウインナー)	豆腐だんご	じゃがいもとベーコンの炒め物	ニラチヂミ	🍘コロケ🍘								
さくら倶楽部		ジグソーパズル	麻雀教室	立ち上がり講座	園芸教室	携帯教室	ネイルサロン								
		16	17	18	19	20	21	22							
カルチャー	午前	くるみボタンのティッシュケース	くるみボタンのティッシュケース	ペーパーフラワーの花束	ペーパーフラワーの花束	がまロキーホルダー	がまロキーホルダー								
	午後	カラオケ体操	カラオケ体操	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	ズンドコ体操		歩行訓練		スティック体操									
	午後	インナーマッスルトレーニング		タオル体操		水戸黄門体操									
お料理教室		ハンバーガー	ハムカツ風油揚げ	マシュマロゼリー	焼きうどん	チョコレートクランチ	炒り豆腐								
さくら倶楽部		立ち上がり講座	ジグソーパズル	麻雀教室	携帯教室	ネイルサロン	園芸教室								
		23	24	25	26	27	28	29							
カルチャー	午前	ピースのプレスレッド	9月カレンダー作り	9月カレンダー作り	9月カレンダー作り	9月カレンダー作り	ピースのプレスレッド								
	午後	カラオケ体操	カラオケ体操	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	セラバンド体操		バランスUP体操		下肢筋力UP体操									
	午後	スティック体操		恋のバカンス体操		ダンベル体操									
お料理教室		あずきとチーズの春巻き/パイ	アップルタルト風	さつまいもドーナツ	パンフティング	はんぺんとかにかまのマヨネーズ焼き	オムレツ								
さくら倶楽部		ジグソーパズル	携帯教室	立ち上がり講座	麻雀教室	園芸教室	名作朗読会								
		30	31					29							
カルチャー	午前	スクラッチアート(額入り)	ピースのプレスレッド	 <p style="text-align: center;">お願い</p> <p style="text-align: center;">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	カラオケ体操	カラオケ体操												
トレーニング	午前	バランスUP体操													
	午後	タオル体操													
お料理教室		シリアルバー	レーズンマフィン												
さくら倶楽部		園芸教室	名作朗読会												

コミュニティガーデン さくら プログラム予定表

2021



		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				向日葵の色紙作り	向日葵の色紙作り	向日葵の色紙作り					
	午後				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								セラバンド体操	歩行訓練		
	午後								バランスUP体操	ズンドコ体操		
お料理教室									れんこんのきんぴら	ハッピーカステラ	ピザトースト	
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				がま口キーホルダー	がま口キーホルダー	七夕のうちわ		タッセルを作ろう	リースの花飾り	リースの花飾り	
	午後	カラオケ体操	カラオケ体操	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	水戸黄門体操		ズンドコ体操		インナーマッスルトレーニング						
	午後	スティック体操		歩行訓練		恋のバカンス体操						
お料理教室		イベント豆腐ハンバーグ	ポテトサラダ	ナスのとろーりピザ	春雨サラダ	シリアルバー	とうふだんご					
外出リハビリ		感染症対策の為中止			感染症対策の為中止							
		12	13	14	15	16	17	18				
カルチャー	午前	向日葵の色紙作り	向日葵の色紙作り	向日葵の色紙作り	タッセルを作ろう	コースター作り	コースター作り					
	午後	カラオケ体操	カラオケ体操	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	タオル体操		バランスUP体操		水戸黄門体操						
	午後	下股筋力UP体操		ダンベル体操		セラバンド体操						
お料理教室		レーズンマフィン	たまごの巾着煮	ふるふる牛乳もち	餃子の皮でアップルパイ	大学芋	豆腐の白和え					
外出リハビリ		感染症対策の為中止			感染症対策の為中止							
		19	20	21	22	23	24		25			
カルチャー	午前	牛乳パックの鉛筆立て	牛乳パックの鉛筆立て	牛乳パックの鉛筆立て	写真立て装飾(写真付き)	写真立て装飾(写真付き)	タッセルを作ろう					
	午後	カラオケ体操	カラオケ体操	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	歩行訓練		タオル体操		スティック体操						
	午後	ズンドコ体操		恋のバカンス体操		ダンベル体操						
お料理教室		ほうれん草のベーコンソテー	コーヒーゼリーシェイク	チーズ蒸しケーキ	ハムカツ風油揚げ	豆腐ドーナツ	はんぺんとかにかまのマヨネーズ焼き					
外出リハビリ		感染症対策の為中止			感染症対策の為中止							
		26	27	28	29	30	31					
カルチャー	午前	7月のカレンダー作り	7月のカレンダー作り	ヨーヨーのマグネット	牛乳パックの鉛筆立て	牛乳パックの鉛筆立て	牛乳パックの鉛筆立て					
	午後	カラオケ体操	カラオケ体操	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	セラバンド体操		水戸黄門体操		下股筋力UP体操						
	午後	ダンベル体操		セラバンド体操		バランスUP体操						
お料理教室		かにかま豆腐焼き	ミニフランクフルト	あんこバナナ春巻き	炒り豆腐	アップルタルト風	パン粉でチョコランチ					
外出リハビリ		感染症対策の為中止			感染症対策の為中止							
カルチャー	午前	<p style="text-align: center;">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>										
カルチャー	午後											
トレーニング	午前											
トレーニング	午後											
お料理教室												
外出リハビリ												