

コミュニティガーデン
さくら
プログラム予定表

2021

9月

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜																							
				1	2	3	4	5																							
カルチャー	午前			くるみボタンのティッシュケース	ビーズのプレスレッド	ビーズのプレスレッド	ビーズのプレスレッド																								
	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																								
トレーニング	午前				水戸黄門体操		歩行訓練																								
	午後				タオル体操		ズンドコ体操																								
お料理教室					ちくわと人参のきんぴら	ミニドック	じゃがいものガレット		はんぺんと豆腐のふわふわ焼き																						
さくら倶楽部					麻雀教室	園芸教室	携帯教室		ネイルサロン																						
		6	7	8	9	10	11		12																						
カルチャー	午前	コスモスの色紙	コスモスの色紙	コスモスの色紙	コスモスの色紙	コスモスの色紙	コスモスの色紙																								
	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	カラオケ体操	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		バランスUP体操																									
	午後	インナーマッスルトレーニング		下肢筋力UP体操		ダンベル体操																									
お料理教室		明太クリームうどん	フルーツヨーグルト	餃子	もちりきな粉おやき	アボカドとトマトのさっぱりわかひサラダ	白玉フルーツポンチ																								
さくら倶楽部		立ち上がり講座	ハンドケア	麻雀教室	携帯教室	ネイルサロン	園芸教室																								
		13	14	15	16	17	18	19																							
カルチャー	午前	眼鏡ケース	眼鏡ケース	眼鏡ケース	和柄フローチ	和柄フローチ	和柄フローチ																								
	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		ズンドコ体操		恋のバカンス体操																									
	午後	水戸黄門体操		インナーマッスルトレーニング		歩行訓練																									
お料理教室		玉子サンド	はちみつで作るリンゴのコンポート	和風麻婆豆腐	バナナパンケーキ	パウンドケーキ	ニラトマト玉子炒め																								
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																								
		20	21	22	23	24	25		26																						
カルチャー	午前	10月のカレンダー作り	10月のカレンダー作り	10月のカレンダー作り	10月のカレンダー作り	10月のカレンダー作り	10月のカレンダー作り																								
	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	スティック体操		バランスUP体操		インナーマッスルトレーニング																									
	午後	下肢筋力UP体操		セラバンド体操		タオル体操																									
お料理教室		卵とキクラゲの炒め物	おつまみえのき	きな粉の揚げパン	ほうれん草の生地なしキッシュ	冷や汁風サバもやし	マカロニきな粉																								
さくら倶楽部		ジグソーパズル	麻雀教室	携帯教室	園芸教室	ハンドケア	ネイルサロン																								
		27	28	29	30																										
カルチャー	午前	和柄フローチ	和柄フローチ	和柄フローチ	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																										
トレーニング	午前	歩行訓練		恋のバカンス体操																											
	午後	ダンベル体操		スティック体操																											
お料理教室		スイートポテト	ピーマンとしらすのおがす	ころころ長芋の善のりバター醤油焼き	春巻きの皮でアップルパイ																										
さくら倶楽部		園芸教室	携帯教室	立ち上がり講座	麻雀教室																										
カルチャー	午前																														
	午後									<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。</p> <p>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。</p> <p>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>																					
トレーニング	午前																														
	午後																														
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

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												