

# コミュニティガーデン さくら プログラム予定表

# 2021

# 11月

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜							
		1	2	3	4	5	6	7							
カルチャー	午前	11月の色紙	11月の色紙	11月の色紙	11月の色紙	11月の色紙	11月の色紙								
		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								
	午後	ファスナーで作る小物入れ	四季の花のちぎり絵	羊毛フェルト	フェルトで作るお花	刺し子ふきん	簡単パッチワークコースター								
		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		インナーマッスルトレーニング		水戸黄門体操									
	午後	窓のバカンス体操		歩行訓練		ダンベル体操									
お料理教室		鶏ささみとしめじの大葉味噌マヨ炒め	おやつ餃子	エビマヨ	玉子焼き器チーズトック	揚げゴマ団子	じゃがいもとキャベツのチーズ焼き								
さくら倶楽部		立ち上がり講座	園芸教室	立ち上がり講座	園芸教室	立ち上がり講座	園芸教室								
		8	9	10	11	12	13	14							
カルチャー	午前	牛乳パックとフェルトで鉛筆立て	絵手紙を描こう	牛乳パックとフェルトで鉛筆立て	がまロキーホルダー	がまロキーホルダー	がまロキーホルダー								
		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								
	午後	ファスナーで作る小物入れ	四季の花のちぎり絵	羊毛フェルト	フェルトで作るお花	刺し子ふきん	簡単パッチワークコースター								
		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		ダンベル体操		バランスUP体操									
	午後	タオル体操		下肢筋力UP体操		スティック体操									
お料理教室		焼きリンゴ	どら焼き	食パンでまんまるフレンチトースト	長ネギとツナの和え物	豆腐とツナの簡単ナゲット	餃子の皮でもちりきな粉もち								
さくら倶楽部		ハンドケア	麻雀教室	ネイルサロン	園芸教室	ネイルサロン	携帯教室								
		15	16	17	18	19	20	21							
カルチャー	午前	がまロキーホルダー	がまロキーホルダー	がまロキーホルダー	牛乳パックとフェルトで鉛筆立て	絵手紙を描こう	牛乳パックとフェルトで鉛筆立て								
		カラオケ体操	カラオケ体操	おうたの会	カラオケ体操	おうたの会	カラオケ体操								
	午後	ファスナーで作る小物入れ	四季の花のちぎり絵	羊毛フェルト	フェルトで作るお花	刺し子ふきん	簡単パッチワークコースター								
		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		窓のバカンス体操		歩行訓練									
	午後	インナーマッスルトレーニング		スティック体操		セラバンド体操									
お料理教室		なすと豆腐のチーズグラタン	あんこバナナ春巻き	ハンバーガー	パウンドケーキ	肉じゃが	あんかけかに玉								
さくら倶楽部		ジグソーパズル	立ち上がり講座	名作朗読会	携帯教室	ハンドケア	麻雀教室								
		22	23	24	25	26	27	28							
カルチャー	午前	12月のカレンダー	12月のカレンダー	12月のカレンダー	12月のカレンダー	12月のカレンダー	12月のカレンダー								
		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	おうたの会								
	午後	ファスナーで作る小物入れ	四季の花のちぎり絵	羊毛フェルト	フェルトで作るお花	刺し子ふきん	簡単パッチワークコースター								
		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	お楽しみ体操 NEW		お楽しみ体操 NEW		お楽しみ体操 NEW									
	午後	お楽しみ体操 NEW		お楽しみ体操 NEW		お楽しみ体操 NEW									
お料理教室		食パンふわふわスフレ	オムレツ	白玉粉でフルーツ大福	豚こまチーズ入りホークチャップ	卵の巾着煮	さつまいもドーナツ								
さくら倶楽部		ハンドケア	園芸教室	携帯教室	立ち上がり講座	ジグソーパズル	ネイルサロン								
		29	30												
カルチャー	午前	スクラッチアート(額入り)	牛乳パックとフェルトで鉛筆立て												
		カラオケ体操	おうたの会												
	午後	絵手紙を描こう	トランプ・オセロ												
		カラオケ体操	カラオケ体操												
トレーニング	午前	お楽しみ体操 NEW													
	午後	お楽しみ体操 NEW													
お料理教室		ずいどん	ぶるぶる牛乳												
さくら倶楽部		麻雀教室	ネイルサロン												
カルチャー	午前														
									午後						
	トレーニング									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						
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	2	3					
カルチャー	午前					ティッシュと風船でお月様	ティッシュと風船でお月様						
	午後					おうたの会	カラオケ体操		刺し子ふきん作り	ファスナーで作る小物入れ			
トレーニング	午前					水戸黄門体操			下肢筋力UP体操		うどんかりんとう		
	午後					ズンドコ体操			歩行訓練		豆腐のホットケーキ		
お料理教室						山芋の磯辺揚げ			コンソメのウインナーポテト		はんぺんとツナの大葉はさみ焼		
さくら倶楽部						ハンドケア			ネイルサロン		園芸教室		
						4	5		6	7	8	9	10
カルチャー	午前					どんぐりの色紙	どんぐりの色紙		どんぐりの色紙	どんぐりの色紙	どんぐりの色紙	どんぐりの色紙	
	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					セラバンド体操			インナーマッスルトレーニング		タオル体操		
	午後	ズンドコ体操		歩行訓練		バランスUP体操							
お料理教室		山芋の磯辺揚げ		りんごとさつまいも煮		もっちりやわらか豆乳もち							
さくら倶楽部		ハンドケア		麻雀教室		ネイルサロン							
		11	12	13	14	15	16	17					
カルチャー	午前	ティッシュと風船でお月様	ティッシュと風船でお月様	ティッシュと風船でお月様	八角形の入れ物	ビーズのプレスレド	八角形の入れ物						
	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	恋のバカンス体操		バランスUP体操		歩行訓練							
	午後	下肢筋力UP体操		スティック体操		セラバンド体操							
お料理教室		ゼリーを使ってフルーツポンチ		さつまいもきんつば		茶碗蒸し							
さくら倶楽部		ジグソーパズル		立ち上がり講座		名作朗読会							
		18	19	20	21	22	23		24				
カルチャー	午前	ビーズのプレスレド	スクラッチアート(額入り)	ビーズのプレスレド	ティッシュと風船でお月様	スクラッチアート(額入り)	八角形の入れ物						
	午後	カラオケ体操	カラオケ体操	おうたの会	八角形の入れ物	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		セラバンド体操		恋のバカンス体操							
	午後	ダンベル体操		ズンドコ体操		インナーマッスルトレーニング							
お料理教室		もやしとニラのたまご炒め		じゃがいもとキャベツのチーズ焼き		きなこ棒							
さくら倶楽部		ハンドケア		園芸教室		携帯教室							
		25	26	27	28	29	30	31					
カルチャー	午前	11月のカレンダー作り	11月のカレンダー作り	11月のカレンダー作り	眼鏡ケース	眼鏡ケース	眼鏡ケース						
	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	歩行訓練		下肢筋力UP体操		ダンベル体操							
	午後	インナーマッスルトレーニング		タオル体操		ズンドコ体操							
お料理教室		胡瓜の酢の物		わらび餅		かに玉							
さくら倶楽部		麻雀教室		ネイルサロン		ジグソーパズル							

カルチャー

午前

午後

トレーニング

午前

午後

お料理教室

さくら倶楽部

お願い

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