

コミュニティガーデン
さくら
プログラム予定表

2021



12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	<p>～お知らせ～ 本年度の営業は 12月31日(金)まで 来年度は 2022年1月3日(月)より 営業となります。 元氣にお会いしましょう！</p>		スクラッチアート (額入り)	布で作る チューリップ	布で作る チューリップ	布で作る チューリップ				
	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		
トレーニング	午前			セラバンド体操		指先体操 NEW					
	午後			水戸黄門体操		歩行訓練					
お料理教室				キャバットの豚肉巻き焼き		つくね	豆腐ドーナツ		もやしのとんべい焼き		
さくら倶楽部				ハンドケア		園芸教室	名作朗読会		ジグソーパズル		
		6	7	8	9	10	11	12			
カルチャー	午前	12月の色紙	12月の色紙	12月の色紙	12月の色紙	12月の色紙	12月の色紙				
	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	おうたの会	カラオケ体操				
トレーニング	午前	インナーマッスルトレーニング		恋のバカンス体操		スティック体操					
	午後	タオル体操		のびのびストレッチ NEW		ズンドコ体操					
お料理教室		干し芋パンケーキ	揚げ出し豆腐	ハムカツ風油揚げ	スイートポテト	ちくわと小松菜の つゆマヨ炒め	大学芋				
さくら倶楽部		椅子からの立ち上がり 講座	ネイルサロン	麻雀教室	携帯教室	ハンドケア	園芸教室				
		13	14	15	16	17	18	19			
カルチャー	午前	布で作る チューリップ	布で作る チューリップ	布で作る チューリップ	小物入れ	小物入れ	小物入れ				
	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	ダンス体操 NEW		セラバンド体操		転倒予防体操 NEW					
	午後	ダンベル体操		歩行訓練		インナーマッスルトレーニング					
お料理教室		スパニッシュオムレツ	アップルタルト風	チーズ蒸しパン	ニラチヂミ	あずきとチーズの 春巻きパイ	ワンタン				
さくら倶楽部		名作朗読会	ジグソーパズル	椅子からの立ち上がり 講座	ネイルサロン	麻雀教室	携帯教室				
		20	21	22	23	24	25	26			
カルチャー	午前	1月のカレンダー	1月のカレンダー	1月のカレンダー	1月のカレンダー	1月のカレンダー	1月のカレンダー				
	午後	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				
トレーニング	午前	スティック体操		お手玉体操 NEW		水戸黄門体操					
	午後	歩行訓練		ズンドコ体操		セラバンド体操					
お料理教室		ミニフランクフルト	白玉あずき	じゃがいものガレット	さつまいものきんつば	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ				
さくら倶楽部		ハンドケア	園芸教室	名作朗読会	ジグソーパズル	椅子からの立ち上がり 講座	ネイルサロン				
		27	28	29	30	31					
カルチャー	午前	くろみボタンの ティッシュケース	くろみボタンの ティッシュケース	くろみボタンの ティッシュケース	スクラッチアート (額入り)	和柄フローチ	<p>12月より ドライブツアー 再開！</p> <p>行先は毎回 おたのしみ♡</p> <p>参加希望の方は 朝の入館時に職員に お伝えください！</p>				
	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					
トレーニング	午前	恋のバカンス体操		歩行訓練		お楽しみ体操					
	午後	すっきりストレッチ NEW		タオル体操		お楽しみ体操					
お料理教室		かぼちゃチーズもち	ココアクッキー	あんドーナツ	お好み焼き	バナナもち					
さくら倶楽部		麻雀教室	携帯教室	園芸教室	名作朗読会	ネイルサロン					

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

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		ずいとん	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	 <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				
	トレーニング									午前			
									午後				
お料理教室													
さくら倶楽部													