

コミュニティガーデン
さくら
プログラム予定表

2022

1月

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
							1	2	
カルチャー	午前				餅つき大会 日付: 1月3日(月) 場所: スタジオ(体操の場所) 時間: 14時~ 興味のある方は是非スタジオまでお越しください!			1	2
	午後								
トレーニング	午前								
	午後								
お料理教室									
さくら倶楽部									
		3	4	5	6	7	8	9	
カルチャー	午前	1月の色紙	1月の色紙	1月の色紙	1月の色紙	1月の色紙	1月の色紙		
	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		セラバンド体操		お手玉体操			
	午後	インナーマッスルトレーニング		転倒予防体操		水戸黄門体操			
お料理教室		蒸しパン	南瓜の豆腐プリン	アボカドとトマトのサラダ	ふわふわきな粉のドーナツ	二ろまんじゅう	たまごサンド		
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		
		10	11	12	13	14	15	16	
カルチャー	午前	牛乳パックの六角小物入れ	牛乳パックの六角小物入れ	牛乳パックの六角小物入れ	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	歩行訓練		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		指先体操			
お料理教室		玉ねぎのステーキ	オム焼きそば	フレンチトースト	茄子のとろーりピザ	オレンジとはちみつのホットケーキ	春巻きの皮でチョコスティック		
さくら倶楽部		麻雀教室	園芸教室	ハンドケア	ネイルサロン	携帯教室	麻雀教室		
		17	18	19	20	21	22	23	
カルチャー	午前	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	牛乳パックの六角小物入れ	牛乳パックの六角小物入れ	牛乳パックの六角小物入れ		
	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	すっきりストレッチ		ダンベル体操		ズンドコ体操			
	午後	ダンス体操		インナーマッスルトレーニング		転倒予防体操			
お料理教室		さつまいものツナサラダ	ベビーカステラ	なすの味噌チーズ焼き	和風ツナマヨトースト	もっちりやわらか豆乳もち	照り焼きポテト		
さくら倶楽部		ハンドケア	麻雀教室	ネイルサロン	携帯教室	園芸教室	名作朗読会		
		24	25	26	27	28	29	30	
カルチャー	午前	2月のカレンダー	2月のカレンダー	2月のカレンダー	2月のカレンダー	2月のカレンダー	2月のカレンダー		
	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	指先体操		セラバンド体操		恋のバカンス体操			
	午後	水戸黄門体操		タオル体操		のびのびストレッチ			
お料理教室		ほうれん草とにんじんの白和え	バナナホットケーキ	厚揚げの生姜焼き	うすら卵のフライ	あんこバナナ春巻き	簡単なめ茸		
さくら倶楽部		名作朗読会	ハンドケア	椅子からの立ち上がり講座	園芸教室	麻雀教室	携帯教室		
		31							
カルチャー	午前	スクラッチアート(額入り)	<p>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</p>						
	午後	カラオケ体操							
トレーニング	午前	ドラム・オセロ							
	午後	カラオケ体操							
お料理教室		スノーボールクッキー							
さくら倶楽部		麻雀教室							

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 チュールリップ	布で作る チュールリップ	布で作る チュールリップ		
	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			ファスナーで作る 小物入れ	四季の花のちぎり絵	トランプ・オセロ	刺し子ふきん		
	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		
お料理教室				セラバンド体操		指先体操 NEW			
さくら倶楽部				水戸黄門体操		歩行訓練			
		キャバツの豚肉巻き焼き	つくね	豆腐ドーナツ	もやしのとんべい焼き				
		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	羊毛フェルト	フェルトで作るお花	ファスナーで作る 小物入れ	四季の花のちぎり絵	優しい色鉛筆画	刺し子ふきん		
	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		
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 チュールリップ	布で作る チュールリップ	布で作る チュールリップ	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	羊毛フェルト	フェルトで作るお花	ファスナーで作る 小物入れ	四季の花のちぎり絵	優しい色鉛筆画	刺し子ふきん		
	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		
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	羊毛フェルト	フェルトで作るお花	ファスナーで作る 小物入れ	四季の花のちぎり絵	優しい色鉛筆画	刺し子ふきん		
	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		
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	くるみボタンの 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	羊毛フェルト	フェルトで作るお花	トランプ・オセロ	かるた大会	優しい色鉛筆画			
	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			
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、早速して頂く
可能性がございますので予めご了承ください