

コミュニティガーデン  
さくら  
プログラム予定表

2022

4月

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜					
						1	2	3					
カルチャー	午前					ペットボトルで作る帽子	ペットボトルで作る帽子						
	午後					カラオケ体操	カラオケ体操		フェルトで作るお花	バッチワークのハニーケース			
トレーニング	午前									タオル体操			
	午後									骨盤エクササイズ			
お料理教室										どら焼き	ホットケーキ		
さくら倶楽部										ハンドケア	携帯教室		
						4	5		6	7	8	9	10
カルチャー	午前					4月の色紙	4月の色紙		4月の色紙	4月の色紙	4月の色紙	4月の色紙	
	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					ズンドコ体操			セラバンド体操		指先体操		
	午後	お手玉体操		転倒予防体操		インナーマッスル							
お料理教室		茄子と豆腐のチーズグラタン	紅白なます	茄子の味噌炒め	サクサク茄子のパン粉焼き	しらすボン酢アボカド	ピザトースト						
さくら倶楽部		ネイルサロン	麻雀教室	ハンドケア	名作朗読会	携帯教室	園芸教室						
		11	12	13	14	15	16	17					
カルチャー	午前	スクラッチアート(額入り)	スクラッチアート(額入り)	スクラッチアート(額入り)	ペットボトルで作る帽子	がま口キーホルダー	毛糸のかわし						
	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	セラバンド体操		指先体操		お手玉体操							
	午後	スッキリストレッチ		歩行訓練		ズンドコ体操							
お料理教室		ミニドック	さつまいもとあんこのスイーツ巻き	白玉団子あんこがけ	あんかけ焼きそば	豆腐のホットケーキ	白玉ぜんざい						
さくら倶楽部		麻雀教室	立ち上がり講座	ネイルサロン	園芸教室	ネイルサロン	携帯教室						
		18	19	20	21	22	23		24				
カルチャー	午前	ペットボトルで作る帽子	ペットボトルで作る帽子	ペットボトルで作る帽子	フランクのキーホルダー	フランクのキーホルダー	フランクのキーホルダー						
	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	指先体操		インナーマッスル		恋のバカンス							
	午後	ダンベル体操		水戸黄門		のびのびストレッチ							
お料理教室		コンソメワインナーポテト	お好み焼き	油揚げのツナマヨ詰め	山手の磯辺揚げ	豆腐のおやき	れんこんのカレー炒め						
さくら倶楽部		立ち上がり講座	園芸教室	ハンドケア	名作朗読会	麻雀教室	立ち上がり講座						
		25	26	27	28	29	30						
カルチャー	午前	5月のカレンダー	5月のカレンダー	5月のカレンダー	5月のカレンダー	5月のカレンダー	5月のカレンダー						
	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	タオル体操		お手玉体操		下筋力UP体操							
	午後	インナーマッスル		ズンドコ体操		セラバンド体操							
お料理教室		レンジで焼きりんご	食パンでまんまるフレンチトースト	餃子の皮でもちもちきな粉もち	豆腐団子	白玉フルーツポンチ	バナナパンケーキ						
さくら倶楽部		ハンドケア	ネイルサロン	立ち上がり講座	携帯教室	名作朗読会	園芸教室						
		<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	午前												
	午後												
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

# 2022



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
			1	2	3	4	5	6	
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	眼鏡ケース	眼鏡ケース		
	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	ダンベル体操		インナーマッスルトレーニング			
	午後		バランスUP体操	歩行訓練		指先体操			
お料理教室		濃厚キャラメルラスク	チーズクッキー	パン粉でチョコクランチ	食パンできな粉揚げパン	あんこ巻き			
さくら倶楽部		ハンドケア	名作朗読会	園芸教室	麻雀教室	立ち上がり講座			
		7	8	9	10	11	12		13
カルチャー	午前	3月の色紙	3月の色紙	3月の色紙	3月の色紙	3月の色紙	3月の色紙		
	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	下肢筋力UP体操		骨盤エクササイズ		恋のバンス体操			
	午後	水戸黄門体操		セラバンド体操		お手玉体操			
お料理教室		キャベツのおかず	ブロッコリーとたまごのマヨサラダ	キャベツのゴマ塩昆布和え	コンビーフポテト	じゃがチキナゲット	じゃがいもの甘辛バター煮		
さくら倶楽部		ハンドケア	ネイルサロン	園芸教室	携帯教室	立ち上がり講座	名作朗読会		
		14	15	16	17	18	19	20	
カルチャー	午前	マスクケース	マスクケース	マスクケース	フェルトのコースター	フェルトのコースター	フェルトのコースター		
	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	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		転倒予防体操		スティック体操			
	午後	タオル体操		お手玉体操		歩行訓練			
お料理教室		ペビーカステラ	大学芋	水餃子	フライパンでバームクーヘン	りんごとさつまいも煮	わらび餅		
さくら倶楽部		ネイルサロン	麻雀教室	ハンドケア	名作朗読会	携帯教室	園芸教室		
		21	22	23	24	25	26		27
カルチャー	午前	4月のカレンダー	4月のカレンダー	4月のカレンダー	4月のカレンダー	4月のカレンダー	4月のカレンダー		
	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		ズンドコ体操		のびのびストレッチ			
	午後	指先体操		インナーマッスルトレーニング		セラバンド体操			
お料理教室		きんぴらごぼう	はんぺんとツナの大豆はさみ焼き	豆腐とツナの簡単ナゲット	長ネギとツナの和え物	大根餅	大根の鶏もも乗せ		
さくら倶楽部		麻雀教室	立ち上がり講座	ネイルサロン	園芸教室	ネイルサロン	携帯教室		
		28	29	30	31				
カルチャー	午前	プラハンのキーホルダー	プラハンのキーホルダー	プラハンのキーホルダー	眼鏡ケース				
	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	ズンドコ体操		すっきりストレッチ					
	午後	手先足先体操		バランスUP体操					
お料理教室		春巻きの皮でアップルパイ	バナナのスイートソース	きな粉棒	もちもちきな粉おやき				
さくら倶楽部		立ち上がり講座	園芸教室	麻雀教室	名作朗読会				
カルチャー	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>					
トレーニング	午後								
お料理教室	午前								
さくら倶楽部	午後								