



コミュニティガーデン さくら プログラム予定表

2022

5月

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜						
									1					
カルチャー	午前	 <p>ゴールデンウィーク</p> <p>お知らせ 日頃よりさくら館をご利用いただき有難うございます。 今月より新プログラム複数導入されております！中には今までにない道具を使った体操もありとても楽しく身体を動かせる内容となっております。また、今月より「廊下の体操」も始まります！皆様のご参加、心よりお待ちしております♪</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							5月の色紙	5月の色紙	5月の色紙	5月の色紙	5月の色紙	5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	カラオケ体操	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		NEW 東京ブギウギ体操	指先体操									
	午後	セラバンド体操		NEW 輪っか体操	NEW 365歩のマーチ体操									
お料理教室		舞茸の唐揚げ	小松菜のわさびナムル	ひとくち甘辛ポテト	ほうれん草魚肉ソーセージ炒め	さつま芋とレンコンの甘辛揚げ	揚げ出し豆腐のきのこあんかけ							
さくら倶楽部		ネイルサロン	麻雀教室	NEW ダンス教室	園芸教室	ハンドケア	名作朗読会							
		9	10	11	12	13	14	15						
カルチャー	午前	六角の和柄ようじ入れ	六角の和柄ようじ入れ	六角の和柄ようじ入れ	フェルトのコースター作り	六角の和柄ようじ入れ	フェルトのコースター作り							
	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	おうたの会	カラオケ体操							
トレーニング	午前	下腕筋力UP体操		お手玉体操			のびのびストレッチ							
	午後	スッキリストレッチ		歩行訓練			NEW 東京ブギウギ体操							
お料理教室		プリン	おさつケーキ	バナナスコーン	あんこと食パンのお菓子	食パンふあふあスフレ	さつまいもドーナツ							
さくら倶楽部		ハンドケア	NEW ゴルフ教室	携帯教室	名作朗読会	麻雀教室	園芸教室							
		16	17	18	19	20	21	22						
カルチャー	午前	ボプリたまご	リボンのキーホルダー	リボンのキーホルダー	ボプリたまご	リボンのキーホルダー	ボプリたまご							
	午後	カラオケ体操	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	NEW 輪っか体操		NEW 365歩のマーチ		スティック体操								
	午後	転倒予防体操		指先体操		インナーマッスルトレーニング								
お料理教室		ポテトサラダ	ポテトの揚げ餃子	豆腐ハンバーグ	春雨サラダ	鶏むね肉の南蛮漬け	レンコンの金平							
さくら倶楽部		NEW ダンス教室	携帯教室	NEW ゴルフ教室	ネイルサロン	ハンドケア	麻雀教室							
		23	24	25	26	27	28	29						
カルチャー	午前	6月のカレンダー	6月のカレンダー	6月のカレンダー	6月のカレンダー	6月のカレンダー	6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	NEW 東京ブギウギ体操		インナーマッスルトレーニング		ズンドコ体操								
	午後	タオル体操		恋のパカンス体操		セラバンド体操								
お料理教室		リンゴと紅茶のマフィン	ポットケーキチョコ入り	白玉粉で毎大福	はちみつで作るリンゴのコンポート	なめらかチョココース	きなこの揚げパン							
さくら倶楽部		園芸教室	ハンドケア	麻雀教室	NEW ゴルフ教室	NEW ダンス教室	名作朗読会							
		30	31											
カルチャー	午前	フェルトのコースター作り	フェルトのコースター作り	 <p>こどもの日</p> <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	お花のフローチ	牛乳パックのカゴ											
トレーニング	午前	指先体操												
	午後	NEW 365歩のマーチ体操												
お料理教室		ピーマンとしらすのおかず	はんぺんとカニカマのマヨネーズ焼き											
さくら倶楽部		NEW ゴルフ教室	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

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	 <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">お花見</p>				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	31					
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; font-weight: bold;">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													