

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	7
カルチャー	午前	8月の色紙	8月の色紙	8月の色紙	8月の色紙	8月の色紙	8月の色紙	
		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	ファスナーでポーチ	フェルトで作る紫陽花	ボンボン座布団	トイレットペーパーホルダー	優しい大人のぬりえ	巾着袋	
		ピンゴゲーム	トランプ・オセロ	牛乳パックで鉛筆立て	スクラッチアート	フェルトでコースター	プラバンのキーホルダー	
トレーニング	午前	恋のバカンス体操		下肢筋力UP体操		お手玉体操		
	午後	スティック体操		手先足先体操		のびのびストレッチ		
お料理教室	ピーナッツバターフレンチトースト	餃子の皮で簡単スイーツ	コーヒーゼリーシェイク	片栗粉で作るわらび	じゃがいもチップ	食パンできな粉の揚げパン		
さくら倶楽部	ネイルサロン	ダンス教室	園芸教室	名作朗読会	ゴルフ教室	ポッチャ教室		
		8	9	10	11	12	13	14
カルチャー	午前	さくらほりきり(楊枝入れ)	さくらほりきり(ストラップ・種)	さくらほりきり(ストラップ・種)	牛乳パックで杖立て	リボンのキーホルダー	優しい大人のぬりえ	
		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	
	午後	ファスナーでポーチ	フェルトで作る紫陽花	ボンボン座布団	トイレットペーパーホルダー	ビーズのプレスレッド	巾着袋	
		牛乳パックの鉛筆立て	ピンゴゲーム	トランプ・オセロ	牛乳パックの鉛筆立て	スクラッチアート	フェルトでコースター	
トレーニング	午前	歩行訓練		指先体操		東京ブギウギ体操		
	午後	インナーマッスルトレーニング		転倒予防体操		骨盤エクササイズ		
お料理教室	茄子のトマトキムチクラタン	エビと豆腐のうま煮	豚しゃぶサラダ	アスパラとベーコン炒め	レタスの肉巻き	豚肉と厚揚げ味噌炒め		
さくら倶楽部	園芸教室	ゴルフ教室	ダンス教室	ポッチャ教室	ハンドケア	麻雀教室		
		15	16	17	18	19	20	21
カルチャー	午前	リボンのキーホルダー	毛糸のタワシ	フェルトでコースター	ビーズのプレスレッド	牛乳パックで杖立て	マスクケース	
		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	
	午後	ファスナーでポーチ	フェルトで作る紫陽花	ボンボン座布団	トイレットペーパーホルダー	プラバンのキーホルダー	巾着袋	
		布で作るチュールリッ	スクラッチアート	ピンゴゲーム	トランプ・オセロ	50音で言葉合わせ	お花のプローチ	
トレーニング	午前	指先体操		スッキリストレッチ		手先足先体操		
	午後	バランスUP体操		ズンドコ体操		輪っか体操		
お料理教室	餃子の皮でアップルパイ	ソーメンに冷や汁	バナナのスイートソテー	もちりきな粉のおやき	白玉ぜんざい	餃子の皮でさつまいもとあんこのスイーツ巻き		
さくら倶楽部	名作朗読会	ハンドケア	ポッチャ教室	ゴルフ教室	麻雀教室	ダンス教室		
		22	23	24	25	26	27	28
カルチャー	午前	9月のカレンダー	9月のカレンダー	9月のカレンダー	9月のカレンダー	9月のカレンダー	9月のカレンダー	
		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	ファスナーでポーチ	フェルトで作る紫陽花	ボンボン座布団	トイレットペーパーホルダー	マスクケース	巾着袋	
		かるた大会	色合わせゲーム	布で作るチュールリッ	お花のプローチ	かるた大会	色合わせゲーム	
トレーニング	午前	下肢筋力UP体操		インナーマッスルトレーニング		365歩のマーチ体操		
	午後	水戸黄門体操		ダンベル体操		転倒予防体操		
お料理教室	豚肉の梅しそ巻き焼き	ガーリックジャーマンポテト	焼うどんソース風味	ソーメンチャンプル	マカロニナポリタン	豚肉のマスタード焼き		
さくら倶楽部	麻雀教室	園芸教室	ネイルサロン	麻雀教室	ダンス教室	名作朗読会		
		29	30	31				
カルチャー	午前	牛乳パックで杖立て	リボンのキーホルダー	お花のプローチ				
		おうたの会	カラオケ体操	おうたの会				
	午後	ビーズのプレスレッド	優しい大人のぬりえ	牛乳パックで杖立て				
		50音で言葉合わせ	かるた大会	色合わせゲーム				
トレーニング	午前	セラバンド体操		東京ブギウギ体操				
	午後	スッキリストレッチ		骨盤エクササイズ				
お料理教室	豆腐のホットケーキ	濃厚キャラメルラスク	フレンチトースト					
さくら倶楽部	ハンドケア	ポッチャ教室	園芸教室					
カルチャー	午前							
	午後							
トレーニング	午前							
	午後							
お料理教室	<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、早速頂く 可能性がございますので予めご了承ください</p>							
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

9月

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜			
					1	2	3	4			
カルチャー	午前	<p>敬老の日</p> <p>ありがとう!</p>			マスクケース	牛乳パックで杖立て	和柄フローチ				
	午後				カラオケ体操	おうたの会	カラオケ体操		優しい大人のぬりえ	ポプリたまご	ビーズのプレスレット
トレーニング	午前				コースター作り	トランプ・オセロ	坊主めくり		ズンドコ体操	お手玉体操	
	午後				下肢筋力UP体操		インナーマッスルトレーニング				
お料理教室	片栗粉で作るわらび餅				じゃがいもチップス	食パンできな粉の揚げパン					
さくら倶楽部	名作朗読会				ゴルフ教室	ポッチャ教室					
		5	6	7	8	9	10	11			
カルチャー	午前	9月の色紙	9月の色紙	9月の色紙	9月の色紙	9月の色紙	9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	お花のフローチ	巾着袋	ビーズのプレスレット	ファスナーでポーチ	フェルトで紫陽花	トイレット ペーパーホルダー				
	午後	牛乳パックで杖立て	コースター作り	50音で言葉合わせ	スクラッチアート	和柄フローチ	ピンゴゲーム				
お料理教室	午前	骨盤エクササイズ		のびのびストレッチ		東京PEGギ体操					
	午後	恋のハカンス体操		輪っか体操		指先体操					
さくら倶楽部	なすのトマト キムチクラタン	エビと豆腐のうま煮	豚しゃぶサラダ	アスパラとベーコン炒め	レタスの肉巻き	豚肉と厚揚げ味噌炒め					
さくら倶楽部	園芸教室	ゴルフ教室	ダンス教室	ポッチャ教室	ハンドケア	麻雀教室					
		12	13	14	15	16	17	18			
カルチャー	午前	うさぎのキーホルダー	うさぎのキーホルダー	うさぎのキーホルダー	うさぎのキーホルダー	うさぎのキーホルダー	うさぎのキーホルダー				
	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	ビーズのプレスレット	巾着袋	優しい大人のぬりえ	ファスナーでポーチ	フェルトで紫陽花	トイレット ペーパーホルダー				
	午後	トランプ・オセロ	かるた大会	ポプリ玉子	色形合わせゲーム	牛乳パックの鉛筆立て	かるた大会				
お料理教室	午前	手先足先体操		歩行訓練		タオル体操					
	午後	セラバンド体操		水戸黄門体操		バランスUP体操					
さくら倶楽部	餃子の皮でアップルパイ	そうめん冷や汁	バナナのスイートソテー	もちりきな粉おやき	白玉ぜんざい	餃子の皮でさつまいもと あんこのスイーツ巻き					
さくら倶楽部	名作朗読会	ハンドケア	ポッチャ教室	ゴルフ教室	麻雀教室	ダンス教室					
		19	20	21	22	23	24	25			
カルチャー	午前	10月のカレンダー	10月のカレンダー	10月のカレンダー	10月のカレンダー	10月のカレンダー	10月のカレンダー				
	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	優しい大人のぬりえ	巾着袋	マスクケース	ファスナーでポーチ	フェルトで紫陽花	トイレット ペーパーホルダー				
	午後	坊主めくり	色形合わせ	ピンゴゲーム	和柄フローチ	50音で言葉合わせ	トランプ・オセロ				
お料理教室	午前	インナーマッスルトレーニング		スキリストレッチ		手先足先体操					
	午後	ダンベル体操		365歩のマーチ体操		スティック体操					
さくら倶楽部	豚肉の梅しそ巻き焼き	ガーリック ジャーマンポテト	焼きうどんソース風味	そうめんチャンプルー	マカロニナポリタン	豚肉のマスタード焼き					
さくら倶楽部	麻雀教室	園芸教室	ネイルサロン	麻雀教室	ダンス教室	名作朗読会					
		26	27	28	29	30					
カルチャー	午前	牛乳パックの鉛筆立て	コースター作り	お花のフローチ	牛乳パックの鉛筆立て	スクラッチアート					
	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					
トレーニング	午前	マスクケース	巾着袋	牛乳パックで杖立て	ファスナーでポーチ	フェルトで紫陽花					
	午後	ピンゴゲーム	坊主めくり	かるた大会	50音で言葉合わせ	色形合わせゲーム					
お料理教室	午前	ズンドコ体操		インナーマッスルトレーニング		スポーツ体操					
	午後	歩行訓練		指先体操		恋のハカンス体操					
さくら倶楽部	豆腐のホットケーキ	濃厚キャラメルラスク	フレンチトースト	餃子の皮で簡単スイーツ	コーヒゼリーシェイク						
さくら倶楽部	ハンドケア	ポッチャ教室	ゴルフ教室	ダンス教室	名作朗読会						
		<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</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											