

コミュニティガーデン  
さくら  
プログラム予定表

2022

11月

		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		麻ひもの小物入れ	折り紙教室	マスクチェーン	ピン止め	鶴のリース			
	午後		かるた大会	50音で言葉合わせ	色合わせゲーム	リボンでコサージュ	布でチュールリップ			
トレーニング	午前		指先体操	ズンドコ体操		インナーマッスルトレーニング				
	午後		下肢筋力UP体操	セラバンド体操		すっきりストレッチ				
お料理教室			アスパラの胡麻和え	じゃがいものガレット	キャベツのオムレツ	豚バラと茄子の生姜焼き	生春巻き			
さくら倶楽部			園芸教室	ポッチャ教室	名作朗読会	携帯教室	麻雀教室			
		7	8	9	10	11	12		13	
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			
	午後	フェルトでユリの花	ファスナーでポーチ	布で作るキーケース	小物置き	トイレットペーパーホルダー	魚のアクリルたわし			
トレーニング	午前	恋のバカンス体操		歩行訓練		指先体操				
	午後	スティック体操		インナーマッスルトレーニング		東京ブギウギ体操				
お料理教室		生八つ橋	さつま芋のきんつば	生地が美味しいクレープ	南瓜チーズもち	はちみつで作るりんごコンポート	チーズ蒸しケーキ			
さくら倶楽部		ネイルサロン	ゴルフ教室	ハンドケア	園芸教室	ダンス教室	名作朗読会			
		14	15	16	17	18	19	20		
カルチャー	午前	さくらほりきり	さくらほりきり	さくらほりきり	さくらほりきり	さくらほりきり	さくらほりきり			
	午後	かるた大会	色合わせゲーム	坊主めくり	リボンでコサージュ	折り紙教室	大人の優しいぬりえ			
トレーニング	午前	ズンドコ体操		すっきりストレッチ		バランスUP体操				
	午後	お手玉体操		水戸黄門体操		セラバンド体操				
お料理教室		竹輪と小松菜のつゆマヨ炒め	揚げ出し豆腐	つくね	えのき入りつくね	サクサク茄子のパン粉焼き	茄子の味噌チーズ焼き			
さくら倶楽部		ダンス教室	名作朗読会	ゴルフ教室	ネイルサロン	ハンドケア	園芸教室			
		21	22	23	24	25	26		27	
カルチャー	午前	12月のカレンダー作り	12月のカレンダー作り	12月のカレンダー作り	12月のカレンダー作り	12月のカレンダー作り	12月のカレンダー作り			
	午後	フェルトでユリの花	ファスナーでポーチ	布で作るキーケース	小物置き	トイレットペーパーホルダー	魚のアクリルたわし			
トレーニング	午前	骨盤エクササイズ		東京ブギウギ体操		お手玉体操				
	午後	セラバンド体操		手先足先体操		ズンドコ体操				
お料理教室		ミニソーセージパイ	チーズ入りいもち	パウンドケーキ	ブラウニー	フレンチトースト	うどんかきうどん			
さくら倶楽部		ハンドケア	ネイルサロン	携帯教室	名作朗読会	ダンス教室	ゴルフ教室			
		28	29	30						
カルチャー	午前	折り紙教室	ピン止め	鶴のリース						
	午後	フェルトでユリの花	ファスナーでポーチ	布で作るキーケース						
トレーニング	午前	インナーマッスルトレーニング		指先体操						
	午後	タオル体操		骨盤エクササイズ						
お料理教室		茄子の豚バラ肉巻き	牛蒡と牛肉煮	南瓜煮						
さくら倶楽部		携帯教室	ハンドケア	園芸教室						
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>			
	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
カルチャー	午前						ペットボトルで作る帽子		
	午後						飛び出すポストカード		
トレーニング	午前	トイレット ペーパーホルダー	スポーツ体操						
	午後	ブラバンのキーホルダー	恋のバカンス体操						
お料理教室		スイーツポテト							
さくら倶楽部		麻雀教室							
		3	4	5	6	7	8		9
カルチャー	午前	10月の色紙	10月の色紙	10月の色紙	10月の色紙	10月の色紙	10月の色紙		
	午後	おうたの会	フェルトのコースター作り	おうたの会	ブラバンのキーホルダー	くるみボタンの ティッシュケース	牛乳パックで鉛筆立て		
トレーニング	午前	水戸黄門体操		歩行訓練		インナーマッスルトレーニング			
	午後	すっきりストレッチ		ダンベル体操		下肢筋力UP体操			
お料理教室		キャベツ豚肉巻き	ブロックリーと 卵のマヨサラダ	オムレツ	あんかけかに玉	無限茄子	油揚げでキャベツと ハムのはさみ焼き		
さくら倶楽部		ハンドケア	ダンス教室	携帯教室	ポッチャ教室	園芸教室	麻雀教室		
		10	11	12	13	14	15	16	
カルチャー	午前	コースター作り	ブラバンのキーホルダー	フェルトのコースター作り	眼鏡ケース	折り紙教室	ペーパーフラワーの花束		
	午後	ペットボトルで作る帽子	おうたの会	タッセルを作ろう	ピンどめ	フェルトのコースター作り	くるみボタンの ティッシュケース		
トレーニング	午前	指先体操		セラバンド体操		スティック体操			
	午後	365歩のマーチ体操		手足先体操		バランスUP体操			
お料理教室		ピーナッツバター フレンチトースト	レーズンマフィン	ヨーグルトソースをかけた 梨のホットケーキ	あんこバナナ巻き	バナナ入りホットケーキ	餃子の皮でチーズ揚げ		
さくら倶楽部		ポッチャ教室	麻雀教室	名作朗読会	ゴルフ教室	ハンドケア	ネイルサロン		
		17	18	19	20	21	22	23	
カルチャー	午前	さくらほりきり	さくらほりきり	さくらほりきり	さくらほりきり	さくらほりきり	さくらほりきり		
	午後	飛び出すポストカード	おうたの会	折り紙教室	ペーパーフラワーの花束	おうたの会	絵手紙を描こう		
トレーニング	午前	恋のバカンス体操		骨盤エクササイズ		タオル体操			
	午後	輪っか体操		ズンドコ体操		お手玉体操			
お料理教室		茄子と豆腐の チーズグラタン	茄子味噌	アボカドとトマトのサラダ	ミニドック	しらすポン酢アボカド	ピザトースト		
さくら倶楽部		園芸教室	麻雀教室	ハンドケア	麻雀教室	ポッチャ教室	名作朗読会		
		24	25	26	27	28	29	30	
カルチャー	午前	11月のカレンダー	11月のカレンダー	11月のカレンダー	11月のカレンダー	11月のカレンダー	11月のカレンダー		
	午後	おうたの会	眼鏡ケース	くるみボタンの ティッシュケース	折り紙教室	和柄ブローチ	スクラッチアート		
トレーニング	午前	インナーマッスルトレーニング		水戸黄門体操		歩行訓練			
	午後	東京ブギウギ体操		のびのびストレッチ		セラバンド体操			
お料理教室		大学芋	豆腐ドーナツ	白玉あずき	小豆とチーズの 餃子の皮巻きパイ	じゃがいものガレット	あんドーナツ		
さくら倶楽部		名作朗読会	ゴルフ教室	ポッチャ教室	名作朗読会	ダンス教室	園芸教室		
		31							
カルチャー	午前							ペーパーフラワーの花束	
	午後							眼鏡ケース	
トレーニング	午前	優しい大人のぬりえ							
	午後	トランプ・オセロ							
お料理教室		胡瓜とカニカマの 酢の物							
さくら倶楽部		ゴルフ教室							

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