

コミュニティガーデン
さくら
プログラム予定表

2023



		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			折り紙教室	万華鏡	麻ひもの小物入れ	鶴のリース		
	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			東京ブギウギ体操		インナーマッスルトレーニング			
	午後			セラバンド体操		歩行訓練			
お料理教室	プリン	リンゴと紅茶のマフィン	マッシュマロなめらかチョコムース	アップルタルト風					
さくら倶楽部	名作朗読会	携帯教室	ネイルサロン	ダンス教室					
		6	7	8	9	10	11		12
カルチャー	午前	2月の色紙	2月の色紙	2月の色紙	2月の色紙	2月の色紙	2月の色紙		
	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	骨盤エクササイズ		お手玉体操		恋のバカンス体操			
	午後	スティック体操		全身のびのびストレッチ		タオル体操			
お料理教室	ピーマンとしらすのおかず	ハムカツ風油揚げ	さつまいもとレンコンの甘辛揚げ	一口甘辛ポテト	れんこんのきんぴら	餃子の皮でヒザ風ウインナースティック			
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			
		13	14	15	16	17	18	19	
カルチャー	午前	さくらほりぎり	さくらほりぎり	さくらほりぎり	さくらほりぎり	さくらほりぎり	さくらほりぎり		
	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	ボール体操		スポーツ体操		転倒予防体操			
	午後	下肢筋力UP体操		指先体操		脳トレ体操			
お料理教室	メンチカツ	豆腐ドーナツ	あんこ巻き	もちりきな粉おやき	カボチャチーズ餅	白玉あずきぜんざい			
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			
		20	21	22	23	24	25		26
カルチャー	午前	3月のカレンダー作り	3月のカレンダー作り	3月のカレンダー作り	3月のカレンダー作り	3月のカレンダー作り	3月のカレンダー作り		
	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		骨盤エクササイズ		水戸黄門体操			
	午後	スندوق体操		表情筋体操		手先足先体操			
お料理教室	なすの豚バラ焼き	もやしのとん平焼き	舞茸のから揚げ	はんぺんと豆腐のふわふわ焼き	もやしのにら玉炒め	和風麻婆豆腐			
さくら倶楽部	携帯教室	ハンドケア	園芸教室	携帯教室	ハンドケア	園芸教室			
		27	28						
カルチャー	午前	麻ひもの小物入れ	万華鏡						
	午後	カラオケ体操	おうたの会						
トレーニング	午前	ダンベル体操							
	午後	全身のびのびストレッチ							
お料理教室	さつまいも餅	チョコマフィン							
さくら倶楽部	園芸教室	携帯教室							
		29	30						
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

2023

1月

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜								
									1							
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																
										2	3	4	5	6	7	8
カルチャー	午前									お休み	つまみかんざして正月飾り	つまみかんざして正月飾り	つまみかんざして正月飾り	マスクチェーン	指編みでシュシュ	
	午後	カラオケ体操	おうたの会	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	折り紙教室	ポケットティッシュ入れ	キーケース	ファスナーでポーチ	ユリの花										
	午後	坊主めくり	福笑い	かるた大会	福笑い	かるた大会										
お料理教室		セラバンド体操	下肢筋力UP体操		わくわくリズム体操											
さくら倶楽部		スノーボールクッキー	フルーツボンチ	チョコチップスコーン	ガトーショコラ	フルグラ入りプチパン										
		ゴルフ教室	ハンドケア	園芸教室	ダンス教室	名作朗読会										
		9	10	11	12	13	14	15								
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	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	のびのびストレッチ		上半身関節体操											
	午後	お手玉体操	タオル体操		骨盤エクササイズ											
お料理教室		オイキムチ	ほうれん草とベーコンソテー	カニカマ豆腐焼き	カニカマとスナップエンドウの和風和え	じゃがいもとキャベツのチーズ焼き	ナポリうどん									
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									
		16	17	18	19	20	21		22							
カルチャー	午前	エコキーホルダー	エコキーホルダー	エコキーホルダー	エコキーホルダー	エコキーホルダー	エコキーホルダー									
	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	脳トレ体操	転倒予防体操		newボール体操											
	午後	すっきりストレッチ	水戸黄門夕体操		スポーツ体操											
お料理教室		食パンのふわふわスフレ	あんこと食パンのお菓子	バナナスコーン	おさつケーキ	バナナパンケーキ	フルーツヨーグルト									
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									
		23	24	25	26	27	28	29								
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	恋のバカンス体操	手先足先体操		歩行訓練											
	午後	輪っか体操	スティック体操		東京ブギウギ体操											
お料理教室		じゃがいもチップス	ミニフランクフルト	ほうれん草バター炒め	オイキムチ	豚しゃぶサラダ	はんぺんとかにかまのチーズ焼き									
さくら倶楽部		携帯教室	ハンドケア	園芸教室	携帯教室	ハンドケア	園芸教室									
		30	31													
カルチャー	午前	指編みでシュシュ	ポケットティッシュ入れ	<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	カラオケ体操													
トレーニング	午前	表情筋トレーニング	魚のアクリルたわし													
	午後	ダンベル体操	50音で言葉合わせ													
お料理教室		食パンできな粉の揚げパン	白玉ぜんざい													
さくら倶楽部		園芸教室	携帯教室													