

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			牛乳パックとフェルトの鉛筆立て	布で作るチュールリップ	フェルトのティッシュケース	ポプリ玉子	
			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		マスクケース	スクラッチアート	お花のブローチ	小物置き		
			かるた大会	マスクケース	50音で言葉合わせ	ビーズのプレスレット		
トレーニング	午前		恋のバカンス体操			インナーマッスルトレーニング		
午後	下肢筋力UP体操			スティック体操				
お料理教室			卵サンド	ミニドック	豚バラ肉とキャベツのオイスターソース炒め	豚肉の梅しそ巻き		
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	布で作るチュールリップ	リボンのコサージュ	絵を描こう	フェルトのティッシュケース	牛乳パックとフェルトの鉛筆立て	マスクケース	
		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	魚のアクリルたわし	キーケース	フラワーリース	猫のクリップ	ユリの花	小物置き	
		マスクケース	かるた大会	50音で言葉合わせ	お花のブローチ	マスクケース	色形合わせゲーム	
トレーニング	午前	表情筋トレーニング			タオル体操		水戸黄門体操	
	午後	全身のびのびストレッチ			指先体操		セラバンド体操	
お料理教室		クッキー	チーズ蒸しケーキ	ブラウニー	あんドーナッツ	揚げゴマ団子	ゼリーのフルーツポンチ	
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	
		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	
	午後	魚のアクリルたわし	キーケース	フラワーリース	猫のクリップ	ユリの花	小物置き	
		布で作るチュールリップ	50音で言葉合わせ	眼鏡ケース	トランプ・オセロ	かるた大会	坊主めくり	
トレーニング	午前	歩行訓練			ずっきりストレッチ		スポーツ体操	
	午後	骨盤エクササイズ			ズンドコ体操		手先足先体操	
お料理教室		ナスと豆腐のチーズグラタン	イベント食	無限ナス	ほうれんと卵と魚肉ソーセージ炒め	塩昆布の にんじんしりしり	茶碗蒸し	
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	牛乳パックとフェルトの鉛筆立て	つまみ細工	リボンのコサージュ	布で作るチュールリップ	つまみ細工	眼鏡ケース	
		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	
	午後	魚のアクリルたわし	キーケース	フラワーリース	猫のクリップ	ユリの花	小物置き	
		色形合わせゲーム	お花のブローチ	トランプ・オセロ	坊主めくり	色形合わせゲーム	スクラッチアート(顔入り)	
トレーニング	午前	東京ブギウギ体操			転倒予防体操		お手玉体操	
	午後	上半身関節体操			セラバンド体操		わくわくリズム体操	
お料理教室		さつま芋のきんつば	濃厚キャラメルラスク	さつま芋ドーナッツ	きな粉揚げパン	生八つ橋	小豆とチーズの餃子パイ	
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	29	30	31		
カルチャー	午前	絵を描こう	マスクケース	つまみ細工	絵を描こう	ビーズプレスレット		
		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		
	午後	魚のアクリルたわし	キーケース	フラワーリース	猫のクリップ	ユリの花		
		トランプ・オセロ	眼鏡ケース	フェルトのティッシュケース	リボンのコサージュ	坊主めくり		
トレーニング	午前	輪っか体操			ボール体操		歩行訓練	
	午後	歩行訓練			バランスUP体操		タオル体操	
お料理教室		ブロッコリーと卵のマヨサラダ	スパニッシュオムレツ	アスパラとベーコンのオイスター炒め	牛肉のオイスター炒め	キャベツの豚肉巻き		
さくら倶楽部		園芸教室	携帯教室	園芸教室	携帯教室	名作朗読会		
カルチャー	午前		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					
	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



2月



		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		
	午前		高須賀制作	トイレットペーパーホルダー	魚のアクリルたわし	キークース		
	午後		坊主めくり	スクラッチアート(額入り)	50音で言葉合わせ	牛乳パックの籠		
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	おうたの会	カラオケ体操	
	午前	小物置き	ユリの花	高須賀制作	トイレットペーパーホルダー	魚のアクリルたわし	キークース	
	午後	トランプ・オセロ	かるた大会	色形合わせゲーム	絵を描こう	坊主めくり	折り紙教室	
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	さつまいもとリンコンの甘辛揚げ	一口甘辛ポテト	れんこんのきんぴら	餃子の皮でビザ風ウイナースティック	
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	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	
	午前	小物置き	ユリの花	高須賀制作	トイレットペーパーホルダー	魚のアクリルたわし	キークース	
	午後	鶴のリース	50音で言葉合わせ	かるた大会	坊主めくり	色形合わせゲーム	絵を描こう	
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	おうたの会	カラオケ体操	おうたの会	カラオケ体操	
	午前	小物置き	ユリの花	高須賀制作	トイレットペーパーホルダー	魚のアクリルたわし	キークース	
	午後	50音で言葉合わせ	折り紙教室	トランプ・オセロ	かるた大会	スクラッチアート(額入り)	色形合わせゲーム	
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	ズンドコ体操		表情筋体操		手足先体操		
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		HAPPY VALENTINE'S DAY			
	午後	カラオケ体操	おうたの会					
	午前	小物置き	ユリの花					
	午後	牛乳パックの籠	トランプ・オセロ					
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					
カルチャー	午前		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					
	午後							
トレーニング	午前							
	午後							
お料理教室								
さくら倶楽部								