

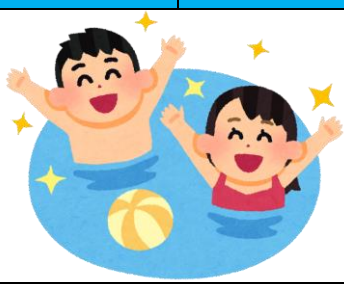
コミュニティガーデン さくら プログラム予定表

2023



8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 午後		麻ひもでカゴ	八角の小物入れ	ポケットティッシュ入れ	ペットボトルの蓋で マグネット	あずま袋		
			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		
			牛乳パック五つ割り	あずま袋	折り紙教室	折り紙で花火	トイレットペーパーの 芯で犬		
			色合わせゲーム	棒倒し	ビンゴゲーム	坊主めくり	ビンゴゲーム		
トレーニング	午前		歩行訓練		タオル体操		インナーマッスルトレーニング		
	午後		表情筋トレーニング		水戸黄門体操		骨盤エクササイズ		
お料理教室			ニラ饅頭	じゃがチキンナゲット	豆腐の白和え	レタスの肉巻き	もちもち大根		
さくら倶楽部			園芸教室	名作朗読会	ゴルフ教室	ゴルフ教室	ダンス教室		
		7	8	9	10	11	12	13	
カルチャー	午前 午後		麻ひもでカゴ	ポケットティッシュ入れ	八角の小物入れ	ペットボトルの蓋で マグネット	八角の小物入れ	八角の小物入れ	
			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	
			フラワーリース	牛乳パック五つ割り	毛糸でボーチ	アメリカンフラワー (特別カルチャー)	折り紙で花火	トイレットペーパーの 芯で犬	
			色合わせゲーム	棒倒し	坊主めくり	色合わせゲーム	棒倒し	坊主めくり	
トレーニング	午前	恋のパカンス体操		転倒予防体操		セラバンド体操			
	午後	のびのびストレッチ		脳トレ体操		ワクワクリズム体操			
お料理教室		フルーツパフェ	チョコバナナパフェ	コーヒーゼリー善哉パフェ	みかんパフェ	メロンソーダパフェ	チョコレートパフェ		
さくら倶楽部		ハンドケア	携帯教室	名作朗読会	ダンス教室	ネイルサロン	ゴルフ教室		
		14	15	16	17	18	19	20	
カルチャー	午前 午後		折り紙教室	ペットボトルの蓋で マグネット	ポケットティッシュ入れ	麻ひもでカゴ	お人形	つまみ細工で壁掛け	
			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	
			フラワーリース	巾着袋	毛糸でボーチ	色紙に線香花火	折り紙教室	優しい水彩画	
			ビンゴゲーム	トランプ・オセロ	〇×クイズ・旗揚げ	牛乳パックでタワー	坊主めくり	かるた大会	
トレーニング	午前	上半身関節体操		スポーツ体操		スクリストレッチ			
	午後	輪っか体操		ズンドコ体操		下肢筋力UP体操			
お料理教室		かにかま豆腐焼き	油揚げではさみ焼き	豚しゃぶサラダ	お手軽ブルコギ	鬼饅頭	豚肉の梅しそ巻き焼き		
さくら倶楽部		ポッチャ教室	ダンス教室	ハンドケア	ネイルサロン	ダンス教室	園芸教室		
		21	22	23	24	25	26	27	
カルチャー	午前 午後		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	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	
			フラワーリース	巾着袋	毛糸でボーチ	つまみ細工で壁掛け	つまみ細工 (特別カルチャー)	あずま袋	
			トランプ・オセロ	〇×クイズ	牛乳パックでタワー	坊主めくり	かるた大会	トランプ・オセロ	
トレーニング	午前	指先体操		手先足先体操		ブリッジ体操			
	午後	365歩のマーチ体操		ダンベル体操		お手玉体操			
お料理教室		かき氷	かき氷	かき氷	かき氷	かき氷	かき氷		
さくら倶楽部		名作朗読会	ゴルフ教室	園芸教室	携帯教室	名作朗読会	ネイルサロン		
		28	29	30	31				
カルチャー	午前 午後		色紙に線香花火	お人形	つまみ細工で壁掛け	布でコサージュ			
			カラオケ体操	おうたの会	カラオケ体操	カラオケ体操			
			フラワーリース	優しい水彩画	毛糸でボーチ	優しい水彩画			
			〇×クイズ	牛乳パックでタワー	坊主めくり	かるた大会			
トレーニング	午前	ボール体操		恋のパカンス体操					
	午後	インナーマッスルトレーニング		歩行訓練					
お料理教室		エビと豆腐のうま煮	冷や汁風サバもやし	さっぱりわさびサラダ	キャベツのオムレツ				
さくら倶楽部		園芸教室	名作朗読会	ゴルフ教室	ゴルフ教室				
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									

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

