

# コミュニティガーデン さくら プログラム予定表



# 2024

# 1月

		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	<b>お正月</b> 休業 元旦	<b>休業</b>	ペットボトルでマグネット	つまみ細工でフローチ	アメリカンフラワー	ペン習字で掛け軸	
	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			ペン習字で掛け軸	お楽しみ制作	フェルトでお花	12月の編物の続き	
	午後			スゴロク	トランプ・オセロ	かるた大会	スゴロク	
		8	9	10	11	12	13	14
カルチャー	午前	ランチョンマット	お楽しみ制作	小さなお人形 (おじいちゃん)	ペン習字で掛け軸	毛糸でモップ	牛乳パックで小物入れ	
	午後	コースター	ペットボトルでマグネット	つまみ細工でフローチ	つまみ細工でフローチ	お楽しみ制作	パッチワークでハニーケース	
トレーニング	午前	のびのびストレッチ		ミニボール体操		ズンドコ体操		
	午後	お手玉体操		水戸黄門体操		セラバンド体操		
		15	16	17	18	19	20	21
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	
トレーニング	午前	表情筋体操		輪っか体操		スポーツ体操		
	午後	転倒予防体操		東京ブギウギ体操		わくわくリズム体操		
		22	23	24	25	26	27	28
カルチャー	午前	コースター	小さなお人形 (おじいちゃん)	コースター	アメリカンフラワー	ポケットティッシュ入れ	小さなお人形 (おじいちゃん)	
	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	牛乳パックで小物入れ	つまみ細工 (長期)	お花紙で花束	毛糸でモップ	布のお花	パッチワークでハニーケース	
	午後	ピンポンでピンゴ	グラグラゲーム	牛乳パックでタワー	坊主めくり	トランプ・オセロ	グラグラゲーム	
		29	30	31				
カルチャー	午前	アメリカンフラワー	毛糸でモップ	牛乳パックで小物入れ				
	午後	ポケットティッシュ入れ	つまみ細工 (長期)	布のお花				
トレーニング	午前	上半身セラバンド体操		スポーツ体操				
	午後	ボール体操		恋のバカンス体操				
		<p style="text-align: center;">お願い</p> <p style="text-align: center;">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>						
カルチャー	午前							
トレーニング	午後							