

コミュニティガーデン さくら プログラム予定表



2024



9月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
		ありがとう!							1
カルチャー	午前								1
	午後								
トレーニング	午前								
	午後								
		2	3	4	5	6	7	8	
カルチャー	午前	季節の物	モールで花束	パッチワークで 手提げバッグ	つまみ細工	ペーパータペストリー	ペットボトルの 蓋で小物入れ	8	
		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		
	午後	牛乳パックでタワー	スゴロク	トランプ	ピンポンでピンゴ	グラグラゲーム	坊主めくり		
		お花紙で壁掛け	お楽しみ制作	牛乳パックで小箱	牛乳パックでバスケット	お花紙で壁掛け	アメリカンフラワー		
トレーニング	午前	インナーマッスルトレーニング		ズンドコ体操		スティック体操			
	午後	下肢筋力UP体操		お手玉体操		肩周り体操			
		9	10	11	12	13	14	15	
カルチャー	午前	モールで花束	季節の物	パッチワークで 手提げバッグ	つまみ細工	牛乳パックで小箱	ペーパータペストリー	15	
		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		
	午後	お料理教室	お料理教室	お料理教室	お料理教室	お料理教室	お料理教室		
		折り紙で吊るし飾り	スクラッチアート	お楽しみ制作	お花紙で壁掛け	フェルトの小物入れ	麻ひもで籠		
トレーニング	午前	指先体操		全身筋トレ体操		歩行訓練			
	午後	恋のハカンス体操		輪っか体操		タオル体操			
		16	17	18	19	20	21	22	
カルチャー	午前	ストラップ	牛乳パックでバスケット	パッチワークで 手提げバッグ	つまみ細工	季節の物	スクラッチアート	22	
		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		
	午後	さくらほりきり (六輪筆守り)	さくらほりきり (六輪筆守り)	さくらほりきり (六輪筆守り)	さくらほりきり (六輪筆守り)	さくらほりきり (六輪筆守り)	さくらほりきり (六輪筆守り)		
		ペットボトルの 蓋で小物入れ	紙粘土でマグネット	折り紙で吊るし飾り	お楽しみ制作	モールで花束	ストラップ		
トレーニング	午前	真っ赤な太陽体操		ハンカチ体操		スポーツ体操			
	午後	ダンベル体操		のびのびストレッチ		インナーマッスルトレーニング			
		23	24	25	26	27	28	29	
カルチャー	午前	牛乳パックで小箱	ペーパータペストリー	パッチワークで 手提げバッグ	つまみ細工	スクラッチアート	折り紙で吊るし飾り	29	
		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		
	午後	坊主めくり	グラグラゲーム	ピンポンでピンゴ	トランプ	スゴロク	牛乳パックでタワー		
		フェルトの小物入れ	アメリカンフラワー	紙粘土でマグネット	ペットボトルの 蓋で小物入れ	牛乳パックでバスケット	フェルトの小物入れ		
トレーニング	午前	セラバンド体操		365歩のマーチ体操		水戸黄門体操			
	午後	お手玉体操		指先体操		転倒予防体操			
		30							
カルチャー	午前	紙粘土でマグネット	<p style="text-align: center;">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>					30	
		カラオケ体操							
	午後	棒倒し							
		アメリカンフラワー							
トレーニング	午前	歩行訓練							
	午後	スポーツ体操							