

# コミュニティガーデン さくら プログラム予定表

# 2025



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
		2	3	4	5	6	7	8	
カルチャーゲーム	午前	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵		
		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	つるし飾り	アメリカンフラワー	牛乳パックで籠	モールで花束	つまみ細工でブローチ	絵葉書		
		坊主めくり	スゴロク	棒倒しゲーム	牛乳パックでタワー	グラグラゲーム	トランプ		
トレーニング	午前	のびのびストレッチ		真っ赤な太陽体操		転倒予防体操			
	午後	スティック体操		下肢筋力up体操		肩回り体操			
		9	10	11	12	13	14		15
カルチャーゲーム	午前	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵		
		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	画用紙で魚	モールで花束	つるし飾り	つまみ細工でブローチ	絵葉書	アメリカンフラワー		
		ジェンガ	坊主めくり	スゴロク	トランプ	棒倒しゲーム	トランプ		
トレーニング	午前	インナーマッスルトレーニング		指先体操		タオル体操			
	午後	ズンドコ体操		輪っか体操		スポーツ体操			
		16	17	18	19	20	21	22	
カルチャーゲーム	午前	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵		
		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		
		フェルトでお花一輪	つるし飾り	アメリカンフラワー	絵葉書	牛乳パックで籠	つまみ細工でブローチ		
トレーニング	午前	セラバンド体操		恋のバカンス		ダンベル体操			
	午後	下肢筋力up体操		肩回り体操		水戸黄門体操			
		23	24	25	26	27	28		29
カルチャーゲーム	午前	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵	ちぎり絵		
		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	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		
		グラグラゲーム	ジェンガ	坊主めくり	棒倒しゲーム	牛乳パックでタワー	トランプ		
トレーニング	午前	365歩のマーチ体操		スポーツ体操		のびのびストレッチ			
	午後	ハンカチ体操		指先体操		お手玉体操			
		30							
カルチャーゲーム	午前	ちぎり絵							
		カラオケ体操							
	午後	フェルトでお花一輪							
		ジェンガ							
トレーニング	午前	真っ赤な太陽体操							
	午後	ハンカチ体操							



## 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

