

コミュニティガーデン さくら プログラム予定表

2026



2月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		今月の理美容は24日(火)予定しております。 ※日付は変更になる場合もあります。ご了承ください。						1
カルチャーゲーム	午前							
	午後							
トレーニング	午前							
	午後							
エステ	午後							
		2	3	4	5	6	7	
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	
	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	
		お習字で掛け軸	牛乳パックで鉛筆立	お花紙でお皿	いちごのストライプ	ふくろうを作ろう	ハニーポーチ作り	
トレーニング	午前	スポーツ体操		リズム体操		ズンドコ体操		
	午後	下肢ダンベル		歩行訓練		タオル体操		
エステ	午後				お顔のマッサージ			
		9	10	11	12	13	14	
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	
	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	
		料理教室(ひじき煮)	料理教室(ひじき煮)	料理教室(ひじき煮)	料理教室(ひじき煮)	料理教室(ひじき煮)	料理教室(ひじき煮)	
トレーニング	午前	真っ赤な太陽体操		スティック体操		セラバンド体操		
	午後	のびのびストレッチ		インナーマッスルトレーニング		水戸黄門体操		
エステ	午後				お顔のマッサージ			
		16	17	18	19	20	21	
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	
	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	
		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	
トレーニング	午前	トランプ		牛乳パックでタワー	ジェンガ	スゴロク	牛乳パックでタワー	ハニーポーチ作り
	午後	お手玉体操		恋のバカンス体操		肩周り体操		
エステ	午後				お顔のマッサージ			
		23	24	25	26	27	28	
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	
	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	
		ふくろうを作ろう	お習字で掛け軸	牛乳パックで鉛筆立	お花紙でお花	いちごのストライプ	ハニーポーチ作り	
トレーニング	午前	ジャンガ		トランプ	帽子めぐり	ジェンガ	スゴロク	牛乳パックでタワー
	午後	輪っか体操		スポーツ体操		真っ赤な太陽体操		
エステ	午後				ダンベル体操			
					お顔のマッサージ			



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

