

コミュニティガーデン とうかい プログラム予定表



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜		
				1	2	3	4	5		
カルチャールーム	午前			結ぶだけフェルトバック	クイリングでハートのフレーム	★ハーブ教室(鹿志村)	ブラバンでパンジー			
	午後			お習字教室	アメリカンフラワー	タッセルストラップ	なおみのお絵かき教室			
パリの食卓	午前			ダンベル体操		オリンピック体操				
	午後			とうかいエアロ		ボール体操				
温水プール	午前			腰痛体操		浮き棒体操				
	午後			水中筋トレ		水中ウォーキング				
料理教室	炊き込みピビンバ			炒り豆腐	恵方巻	肉巻き餅のみぞれあんかけ				
パリエンス				ハンドマッサージ						
お買い物ツアー	山新(東海店)									
				6	7	8	9		10	11
カルチャールーム	午前	クイリングでハートのフレーム	アイロンビーズでうさぎ	つまみ細工で福寿草	★ハーブ教室(鹿志村)	★はじめてそぼん(森田)	つまみ細工で菜の花			
	午後	チョークアート	なおみのお絵かき教室	ヨーヨーキルトでマルチカパー	黒板アートフレーム	フェルトでガーベラのバスケット	お習字教室			
パリの食卓	午前	とうかいエアロ		セラバンド体操		ひばり体操				
	午後	青竹体操		ゆるりん体操		お手玉体操				
温水プール	午前	水中ウォーキング		浮き棒体操		水中筋トレ				
	午後	水中筋トレ		腰痛体操		浮き棒体操				
料理教室	豆腐シューマイ	鮭ともやしのしょうが醤油炒め	豚の青じそ0-100焼	鰯の香味だれ	チリコンカンサンド	白菜春雨マーボー風				
パリエンス	★◇リンデン美容		★◇リンデン美容		★◇リンデン美容					
お買い物ツアー	イオン(東海店)									
		13	14	15	16	17	18	19		
カルチャールーム	午前	毛糸ボンボンでうさぎ	★トールペイント(大高)	ブラバンでパンジー	★トールペイント(大高)	アメリカンフラワー	羊毛フェルトでみかん			
	午後	結ぶだけフェルトバック	革でお花のプローチ	なおみのお絵かき教室	絵手紙教室	フェルトで菜の花	タッセルストラップ			
パリの食卓	午前	のびのび体操		すっきりストレッチ		とうかいエアロ				
	午後	タオル体操		ボール体操		お手玉体操				
温水プール	午前	水中筋トレ		水中ウォーキング		腰痛体操				
	午後	腰痛体操		浮き棒体操		水中筋トレ				
料理教室	豚肉とこんにゃくのガーリックソテー	バナナブラウニー	白身魚の中華蒸し	きのこあんかけ炒め	ジャーマンポテト	鮭ときのこの照り焼きカレー				
パリエンス	ハンドマッサージ		★◇リンデン美容		★◇リンデン美容					
お買い物ツアー	ダイソー(茨城とうかい店)									
		20	21	22	23	24	25	26		
カルチャールーム	午前	つまみ細工で桃の花	★はじめてそぼん(森田)	フェルトでガーベラのバスケット	革でお花のプローチ	ヨーヨーキルトでマルチカパー	アイロンビーズでうさぎ			
	午後	お習字教室	デコパージュBOX	和風ランブシェード	羊毛フェルトでみかん	絵手紙教室	黒板アートフレーム			
パリの食卓	午前	ゆるりん体操		オリンピック体操		すっきりストレッチ				
	午後	セラバンド体操		青竹体操		タオル体操				
温水プール	午前	浮き棒体操		水中筋トレ		水中ウォーキング				
	午後	水中筋トレ		水中ウォーキング		腰痛体操				
料理教室	照り焼きいなり	豚とササミの甘酢炒め	おからハンバーグ	豚肉と大根の高菜炒め	蓮根つくねあんかけ	揚げないさつまいものカレー				
パリエンス	★◇リンデン美容		★◇リンデン美容		★◇リンデン美容					
お買い物ツアー	ヨークベニマル(東海店)									
		27	28	<p>都合により、予定が変更になる場合がございます。ご了承ください。</p> <p>・レッドコードは随時開催しております。</p> <p>・ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せください。</p> <p>★お誕生週間★ 2月20日(月)～25日(土)</p> <p>★：ボランティア ◇：事前予約</p>						
カルチャールーム	午前	ブラバンでパンジー	アメリカンフラワー							
	午後	フェルトで菜の花	木製ネームタグ～ひなまつり～							
パリの食卓	午前	とうかいエアロ								
	午後	ボール体操								
温水プール	午前	腰痛体操								
	午後	浮き棒体操								
料理教室	スタミナ豚丼	カレーチーズドリア								
パリエンス										
お買い物ツアー	ウエルシア(東海舟石川店)									

