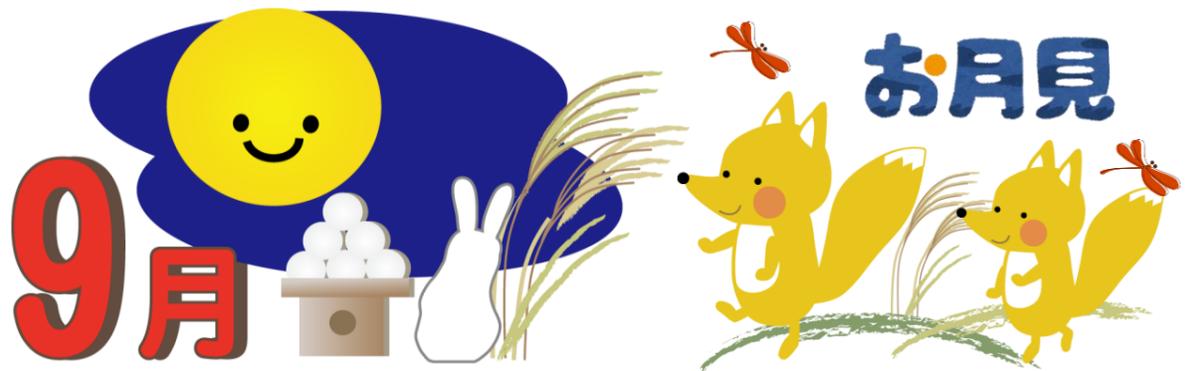


コミュニティガーデン とうかい プログラム予定表



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
			1	2	3	4	5	6	
カルチャールーム	午前		手縫いでマスク	クイリングブローチ/ アメリカンフラワー	グレイリッパでバラの花	秋色の小物スタンド	プラバンでとんぼ		
	午後		ペンギンマグネット	絵手紙教室	手ぬぐい袋	藍染でハンカチ	レース系のラップシェード		
パリの食卓	午前		ボール体操	オリンピック体操			タオル体操		
	午後		ひばり体操	セラバンド体操			のびのび体操		
温水プール	午前		水中ウォーキング	水中筋トレ			浮き棒体操		
	午後		浮き棒体操	腰痛体操			水中筋トレ		
料理教室			鱈の青しそパン粉焼き	枝豆とベーコンの じゃがいももち	ちくわの磯辺チヂミ	赤魚のムニエル	揚げ茄子の肉みそのせ		
パリジェンヌ			★◇リンデン美容						
お買い物ツアー			カスミ(フードスクエア舟石川店)						
			7	8	9	10	11	12	13
カルチャールーム	午前		加納ゼリーの小物入れ	ロゼットのブローチ	★トールペイント(大高)/ つまみ細工で桔梗	サザレ石ネックレス	クラフトボードでコスエ	グレイリッパでバラの花	
	午後		★ハーブ教室(鹿志村)		木製BOXステンシル	レース系のラップシェード	絵手紙教室	ステンドグラス風壁掛け	
パリの食卓	午前		いきいき脳活		ダンベル体操		お手玉体操		
	午後	青竹体操		ゆるりん体操		すっきりストレッチ			
温水プール	午前	腰痛体操		水中ウォーキング		水中筋トレ			
	午後	水中筋トレ		浮き棒体操		腰痛体操			
料理教室		鱈のニラもやしあんかけ	豚肉の照り焼きサンド	ミートパイ	豚肉と里芋の生姜焼き	そばめし	豚バラ肉の大葉ロール		
パリジェンヌ				ハンドマッサージ	★◇リンデン美容				
お買い物ツアー		イオン(東海店)							
		14	15	16	17	18	19	20	
カルチャールーム	午前	プラバンでとんぼ	ストーンアート	アイロンビーズ/ サザレ石ネックレス	秋色の小物スタンド	クイリングブローチ	はるかのお絵かき教室		
	午後	3-3-キルトでウッドクリップ	秋のドーム風ストラップ	チョークアート	お習字教室	ソルトアート	ペンギンマグネット		
パリの食卓	午前	タオル体操		すっきりストレッチ		セラバンド体操			
	午後	のびのび体操		ボール体操		ひばり体操			
温水プール	午前	浮き棒体操		腰痛体操		水中ウォーキング			
	午後	腰痛体操		水中ウォーキング		浮き棒体操			
料理教室		鶏肉とナスのマスタード炒め	枝豆とエビの 豆腐ハンバーグ	バナナプリン	ナスと厚揚げのそぼろ煮	豆腐鶏つくね	アジの梅南蛮		
パリジェンヌ		ハンドマッサージ				★◇リンデン美容			
お買い物ツアー		フードオフストッカー(東海店)							
		21	22	23	24	25	26	27	
カルチャールーム	午前	とんぼ玉のプレスレット	アイロンビーズ	クラフトボードでコスエ/ 3-3-キルトでウッドクリップ	リボンでハロウィン	ステンドグラス風壁掛け	羊毛フェルトでぶどう		
	午後	グリーンフレーム	携帯エチケットケース	デコフラワーポット	ストーンアート	お習字教室	秋のドーム風ストラップ		
パリの食卓	午前	ゆるりん体操		お手玉体操		オリンピック体操			
	午後	ダンベル体操		いきいき脳活		青竹体操			
温水プール	午前	水中筋トレ		浮き棒体操		腰痛体操			
	午後	浮き棒体操		水中筋トレ		水中ウォーキング			
料理教室		とうもろこしの カリパタチャーハン	かぼちゃドーナツ	海老入りリソース焼きそば	鱈の黒酢蒲焼き	ブルーベリーの ヨーグルトチーズケーキ	青梗菜のクリームパスタ		
パリジェンヌ				★◇リンデン美容		ハンドマッサージ			
お買い物ツアー		四季菓子ヴィラージュ			ワンダーボックス				
		28	29	30	<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>・不定期でビデオ体操を開催致します。</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>・新型コロナウイルスの影響により、一部プログラムを中止しております。ご了承ください。</p> <p>★お誕生週間★ 9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	手ぬぐい袋	つまみ細工で桔梗	ソルトアート/ ロゼットのブローチ					
	午後	タッセルストラップ	ミフクアクリルマット	木製ネームタグ～お月見～					
パリの食卓	午前	セラバンド体操		のびのび体操					
	午後	すっきりストレッチ		タオル体操					
温水プール	午前	水中ウォーキング		腰痛体操					
	午後	水中筋トレ		浮き棒体操					
料理教室		鮭の香味ソースかけ	豚バラの韓国風 炊き込みご飯	まるごとピーマンの ごはん詰め					
パリジェンヌ									
お買い物ツアー		セリア(那珂店)							

