

# 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			
カルチャールーム	午前	・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。 ・レッドコードは随時開催しております。 ・不定期開催でTOKAIシネマにてミニムービーを 上映しております。 ・名称等、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。 ★お誕生週間★ 8月26日(月)～31日(土) ★：ボランティア ◇：事前予約			ミニミニ麦わら帽子		アメリカンフラワー	ひまわりのプローチ			
	午後				バスボム		ビーズプレスレット	お習字教室			
パリの食卓	午前				タオル体操		ゆるりん体操				
	午後				のびのび体操		カラフルステップ				
温水プール	午前				浮き棒体操		腰痛体操				
	午後				水中筋トレ		水中ウォーキング				
料理教室	鶏むね肉の ガーリックボン酢炒め				イワシの唐揚げ	エビとイカのチリ炒め					
パリジェンヌ	◇整体				◇整体		◇整体				
お買い物ツアー	ダイソー(茨城とうかい店)										
					5	6	7	8		9	10
カルチャールーム	午前	つまみ細工で金魚	ビーズでドリップネックレス	プラバンで貝がら/ 麻ひもで一輪挿し	ロゼットのプローチ	みつ編みでコースター	ヨ-ヨ-キルトのストラップ				
	午後	サンドアート	★ハーブ教室(鹿志村)	タッセルストラップ	壁掛け朝顔	★ハーブ教室(鹿志村)	折り染めでハンカチ				
パリの食卓	午前	セラバンド体操		オリンピック体操		お手玉体操					
	午後	すっきりストレッチ		ポール体操		いきいき脳活					
温水プール	午前	腰痛体操		水中ウォーキング		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	チョコチップクッキー	野菜がんととき	メカジキと夏野菜のカレー	焼きおにぎり2種	アーモンドケーキ	高野豆腐の肉詰め					
パリジェンヌ	◇整体/★カサネラティ	★◇リンデン美容	◇整体	★◇リンデン美容	◇整体	ハンドマッサージ					
お買い物ツアー	ホームセンター山新(東海店)										
		12	13	14	15	16	17	18			
カルチャールーム	午前	クリスタルクレイで 夏色プローチ	ロゼットのプローチ	フェルトで花火/ 手ぬぐいであずま袋	リボンで金魚のキーホルダー	ランブシェード	ちぎり絵の扇子				
	午後	アイロンビーズ	お習字教室	お手伝いクラブ～夏祭りの準備をしよう♡～		絵手紙教室	アソビでキッチンボード				
パリの食卓	午前	ひばり体操		カラフルステップ		すっきりストレッチ					
	午後	青竹体操		ゆるりん体操		★尺八・サックス演奏会	タオル体操				
温水プール	午前	水抜き清掃の為、お休み致します。ご了承ください。 なお、入浴は通常通りご利用頂けます。			腰痛体操		水中筋トレ				
	午後				水中ウォーキング		浮き棒体操				
料理教室	麻婆しらたき	桜エビの子チミ	黒糖蒸しパン	ししとうの梅おかつ肉巻き	ナスの チャーシューそめん	じゃがいもミートの ホットサンド					
パリジェンヌ	◇整体		◇整体		◇整体	◇整体					
お買い物ツアー	イオン(那珂町店)										
		19	20	21	22	23	24	25			
カルチャールーム	午前	ひまわりのプローチ	プラバンで貝がら	クリスタルクレイで夏色プローチ/ ちぎり絵の扇子	つまみ細工で金魚	ミニミニ麦わら帽子	はるかのお絵かき教室	★夏祭り★			
	午後	絵手紙教室	アメリカンフラワー	ランブシェード	お習字教室	アイロンビーズ	壁掛け朝顔				
パリの食卓	午前	カラフルステップ		いきいき脳活		ポール体操					
	午後	のびのび体操		タオル体操		オリンピック体操					
温水プール	午前	浮き棒体操		水中筋トレ		腰痛体操					
	午後	腰痛体操		浮き棒体操		水中筋トレ					
料理教室	カレーピラフ	タラの黒酢あんかけ	豆腐ハンバーグ	カジキマグロと キャベツの味噌炒め	さっぱり梅いなり寿司	枝豆入り鶏つくね					
パリジェンヌ	◇整体	◇整体	◇整体	◇整体	◇整体	◇整体					
お買い物ツアー	ベイシア(フードセンター日立店)										
		26	27	28	29	30	31				
カルチャールーム	午前	ビーズプレスレット	みつ編みでコースター	★トールペイント(大高)/ サンドアート	ヨ-ヨ-キルトのストラップ	フェルトで花火	ビーズでドリップネックレス	☀️			
	午後	★茶道(羽鳥)	チョークアート	アソビでキッチンボード	折り染めでハンカチ	麻ひもで一輪挿し	木製コースター				
パリの食卓	午前	ゆるりん体操		お手玉体操		ひばり体操					
	午後	ポール体操		すっきりストレッチ		セラバンド体操					
温水プール	午前	水中ウォーキング		浮き棒体操		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	赤魚のムニエル	マカロニナポリタン	タコと長芋の 炊き込みご飯	鶏もも肉のおろしステーキ	豆腐の蒲焼丼	麻婆春雨					
パリジェンヌ	◇整体/★カサネラティ		★◇リンデン美容	◇整体	★◇リンデン美容	廣木紀夫のここだけの話					
お買い物ツアー	カスミ(フードスクエア舟石川店)										

