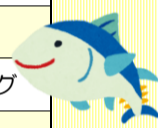


コミュニティガーデン とうかい プログラム予定表



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		2	3	4	5	6	7	1/8
カルチャールーム	午前	ミニミニ麦わら帽子	リリ系でラップシェード	アメリカンフラワー/ プラバンでとんぼ	ビーズでドロップネックレス	藍染めでハンカチ	とんぼ玉のネックレス	
	午後	お月見うさぎ	★ハーブ教室(鹿志村)	アイロンビーズ	お習字教室	★ハーブ教室(鹿志村)	麻ひもで一輪挿し	
パリの食卓	午前	タオル体操		セラバンド体操		ポール体操		
	午後	すっきりストレッチ		★懐かしのフォークソング & 歌謡曲(サニーママス)	ひばり体操	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		水中筋トレ		水中ウォーキング		
料理教室		キャベツミンチボール	赤魚のきのこあんかけ	手羽中のザラメ煮	みそミートパスタ	長いもと豚肉の炒め物	マッシュポテトの肉巻き	
パリジェンヌ		◇整体	★◇リンデン美容	◇整体		◇整体		
お買い物ツアー		カスミ(フードスクエア舟石川店)						
		9	10	11	12	13	14	15
カルチャールーム	午前	羊毛フェルトでぶどう	ストーンアート	ぶどうのストラップ/ つまみ細工でコスモス	お月見うさぎ	リゾットでお月様のキリガキ	ロゼットのブローチ	
	午後	チョークアート	ビーズプレスレット	絵手紙教室	アイロンビーズ	ステンドグラスでキッチンボード	お習字教室	
パリの食卓	午前	のびのび体操		ゆるりん体操		オリンピック体操		
	午後	★尺八・サックス演奏会	青竹体操	お手玉体操		カラフルステップ		
温水プール	午前	水中筋トレ		腰痛体操		水中ウォーキング		
	午後	腰痛体操		浮き棒体操		水中筋トレ		
料理教室		イワシの南蛮	茄子のトマト炒め	肉まん	さつまいものみたらし団子	じゃがいものイカチヂミ	満月スコッチエッグ	
パリジェンヌ		◇整体		◇整体	★◇リンデン美容	◇整体		
お買い物ツアー		ジーユー(那珂店)						
		16	17	18	19	20	21	22
カルチャールーム	午前	つまみ細工でコスモス	プラバンでとんぼ	ヨーヨーフェルトでストラップ/ デコパージュ	麻ひもで一輪挿し	布でつくるコースター	リゾットでブローチ	
	午後	とんぼ玉のネックレス	グリッターアート	羊毛フェルトでかぼちゃ	絵手紙教室	ぶどうのストラップ	はるかのお絵かき教室	
パリの食卓	午前	ポール体操		お手玉体操		タオル体操		
	午後	ゆるりん体操		オリンピック体操		すっきりストレッチ		
温水プール	午前	浮き棒体操		水中筋トレ		腰痛体操		
	午後	水中ウォーキング		腰痛体操		浮き棒体操		
料理教室		バナナプリン	くるみのドライカレー	おこげあんかけ	秋刀魚のカルパッチョ	和風しそガパオ	豚バラとえのきの 炊き込みごはん	
パリジェンヌ			◇整体	ハンドマッサージ	◇整体	★◇リンデン美容	◇整体	
お買い物ツアー		ホームセンター山新(東海店)						
		23	24	25	26	27	28	29
カルチャールーム	午前	リリ系でラップシェード	ミニミニ麦わら帽子	★トールペイント(大高)/ スイーツマグネット	布でつくるコースター	羊毛フェルトでぶどう	ストーンアート	
	午後	グリッターアート	ヨーヨーフェルトでストラップ	お習字教室	ビーズプレスレット	ロゼットのブローチ	木製しおり	
パリの食卓	午前	いきいき脳活		のびのび体操		ゆるりん体操		
	午後	カラフルステップ		セラバンド体操		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		水中ウォーキング		腰痛体操		
料理教室		ねぎ塩肉巻きおにぎり	枝豆と玉ねぎのかきあげ	冬瓜のはさみ揚げ	ミニ野菜串カツ	チーズ入りミートボール	大葉入り棒餃子	
パリジェンヌ		ハンドマッサージ	◇整体	★◇リンデン美容	◇整体	ハンドマッサージ	◇整体	
お買い物ツアー		セリア(那珂店)						

★敬老祭★



		30
カルチャールーム	午前	リゾットでブローチ
	午後	★茶道(羽鳥)
パリの食卓	午前	ひばり体操
	午後	青竹体操
温水プール	午前	浮き棒体操
	午後	水中ウォーキング
料理教室		ミニクロワッサン
パリジェンヌ		廣木紀夫のここだけの話
お買い物ツアー		パン工房ぐるぐる

・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★ 9月23日(月)～28日(土)

★：ボランティア

◇：事前予約