

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	手縫いでガーゼマスク	ブラバンでパンジー	ビーズのネックレス/ 麻ひもコースター	結ぶだけフェルトバック	ソーイングボックス	ヨヨギトでブローチ	★ わくわく クラフト ツアー ★ 		
	午後	ドーナツストラップ	★ハーブ教室(鹿志村)	ステンシルBOX	羊毛フェルトで手のりねずみ	お習字教室	ストーンアート			
パリの食卓	午前	のびのび体操		ダンベル体操		いきいき脳活				
	午後	お手玉体操		オリンピック体操		ボール体操				
温水プール	午前	水中筋トレ		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	鮭の味噌マゼンズ 焼き		ふきと筍のちらし寿司	ミートパイ	鱈のガーリックソテー	鮭と海苔の玄米チャーハン	桜海老の塩つくね			
パリジェンヌ			★◇リンデン美容			★◇リンデン美容				
お買い物ツアー	ベシア (フードセンター日立店)									
		9	10	11	12	13	14		15	
カルチャールーム	午前	クイリングブローチ	フェルトで桜のブローチ	ブラバンでパンジー/ タッセルストラップ	クラフトバンドのカゴ	麻ひもで帽子のブローチ	結ぶだけフェルトバック		★ わくわく クラフト ツアー ★ 	
	午後	チョークアート	絵手紙教室	ミフクワールツグメット	ロゼットのブローチ	★ハーブ教室(鹿志村)	ボールとスワロフスキーのブローチ			
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	★尺八・サックス演奏会	ひばり体操	★懐かしのフォークソング & 歌謡曲(サニーママス)	青竹体操	ゆるりん体操				
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	豆苗ともやしの豚味噌丼	おからのポテトボール	海老のオーソライザット	豚バラと小松菜の ピリ辛炊き込みごはん	スイートポテトマフィン	鮭とポテトのチーズ焼き				
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	パン工房ぐるぐる(那珂本店)			ブーランジェリー モンターニュ	パン工房ぐるぐる(那珂本店)					
		16	17	18	19	20	21			22
カルチャールーム	午前	ビーズのネックレス	フェルトで菜の花のブローチ	★トールペイント(大高)/ アメリカンフラワー	つまみ細工ですみれ	タッセルストラップ	麻ひもコースター			★ わくわく クラフト ツアー ★ 
	午後	絵手紙教室	粘土でひよこマグネット	紙すき教室	ストーンアート	木製ネームタグ ~桜~	ステンシルBOX			
パリの食卓	午前	ゆるりん体操		ボール体操		オリンピック体操				
	午後	カラフルステップ	★獅子舞(柏野はなまる会)	のびのび体操		タオル体操				
温水プール	午前	腰痛体操		水中筋トレ		腰痛体操				
	午後	水中ウォーキング		浮き棒体操		水中ウォーキング				
料理教室	鱈とじゃがいものトマト煮	桜海老とちくわの チーズチャーハン	赤魚のムニエル	茄子と筍のあんかけ炒め	黒糖かりんとう	トマトジャッパル				
パリジェンヌ					ハンドマッサージ					
お買い物ツアー	イオン(東海店)									
		23	24	25	26	27	28	29		
カルチャールーム	午前	ヨヨギトでブローチ	つまみ細工ですみれ	春のドーム風キリダゲ/ フェルトで菜の花のブローチ	クイリングブローチ	羊毛フェルトで春のお花	ソーイングボックス	★ わくわく クラフト ツアー ★ 		
	午後	★茶道(羽鳥)	ランプシェード	お習字教室	粘土でひよこマグネット	紙すき教室	はるかのお絵かき教室			
パリの食卓	午前	ダンベル体操		いきいき脳活		カラフルステップ				
	午後	すっきりストレッチ		お手玉体操		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		水中筋トレ		浮き棒体操				
料理教室	手羽元の甘辛焼き	鰯のおろしポン酢バター	もち麦入りチキンライス	豆腐ドーナツ	鱈とトマトのカレー炒め	オクラの肉巻き				
パリジェンヌ			★◇リンデン美容							
お買い物ツアー	ダイソー(茨城とうかい店)									
		30	31	<ul style="list-style-type: none"> 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。 不定期でTOKAIシネマ、整体を開催致します。 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★ 3月23日(月)~28日(土) ★：ボランティア ◇：事前予約 						
カルチャールーム	午前	フェルトで桜のブローチ	アメリカンフラワー							
	午後	春のドーム風キリダゲ	ボールとスワロフスキーのブローチ							
パリの食卓	午前	オリンピック体操								
	午後	セラバンド体操								
温水プール	午前	水中筋トレ								
	午後	水中ウォーキング								
料理教室	青梗菜と豚肉の卵炒め	キャベツと鶏肉のトマト煮								
パリジェンヌ	ハンドマッサージ									
お買い物ツアー	道の駅ひたちおた～黄門の郷～									