

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	<p>★お誕生週間★ 4月20日(月)～25日(土)</p> <p>★：ボランティア ◇：事前予約</p>		手縫いでガーゼマスク/ ロゼットのブローチ	アジア風ペン立て	桜色のランプシェード	スワロフスキーで指輪			
	午後			フェルトで桜のブローチ	粘土で小鳥のブローチ	ストーンアート	チョークアート			
パリの食卓	午前			ダンベル体操		のびのび体操				
	午後			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		水中筋トレ				
	午後			浮き棒体操		腰痛体操				
料理教室				大豆チャーハン	おからミートローフ	タコライス	キャベツのシューマイ			
パリジェンヌ										
お買い物ツアー				カスミ(フードスクエア舟石川店)						
				6	7	8	9		10	11
カルチャールーム	午前	麻ひもで帽子のブローチ	プラバンでいちご	桜色のランプシェード/ 結ぶだけフェルトバック	パールとビーズのビジュ	アメリカンフラワー	フェルトで菜の花のブローチ			
	午後	羊毛フェルトでいちご	ドーナツストラップ	絵手紙教室	つまみ細工ですみれ	くまとお花のマグネットブック	お習字教室			
パリの食卓	午前	ボール体操		いきいき脳活		お手玉体操				
	午後	ひばり体操		タオル体操		ゆるりん体操				
温水プール	午前	腰痛体操		浮き棒体操		水中ウォーキング				
	午後	水中ウォーキング		水中筋トレ		浮き棒体操				
料理教室		春野菜の豚肉炒め	豆乳きなこプリン	里芋とじゃこの 炊き込みごはん	タラのトマトソース煮	カレーの黒酢ソースがけ	鶏ひき肉の もやしハンバーグ			
パリジェンヌ		★◇リンデン美容		★◇リンデン美容		ハンドマッサージ				
お買い物ツアー		お菓子のきくち(東海店)								
		13	14	15	16	17	18		19	
カルチャールーム	午前	プラバンでいちご	結ぶだけフェルトバック	アロマキャンドル/ つまみ細工でチューリップ	フェルトで菜の花のブローチ	3-3-3でブローチ	春のドーム風キルグ			
	午後	タッセルストラップ	粘土で小鳥のブローチ	パールとビーズのビジュ	絵手紙教室	スワロフスキーでブローチ	ロゼットのブローチ			
パリの食卓	午前	オリンピック体操		ダンベル体操		すっきりストレッチ				
	午後	カラフルステップ		のびのび体操		青竹体操				
温水プール	午前	水中筋トレ		腰痛体操		浮き棒体操				
	午後	浮き棒体操		水中ウォーキング		水中筋トレ				
料理教室		海老とはんぺんの あんかけ丼	スパイシーカレーピラフ	ブリの生姜焼き	鶏むね肉と春キャベツの レモンオイスター炒め	パイ菓子	ちくわパン			
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		ヨークベニマル(東海店)								
		20	21	22	23	24	25		26	
カルチャールーム	午前	アロマキャンドル	春のドーム風キルグ	パールとビーズでこいのぼり/ クラフトバンドのカゴ	ドーナツストラップ	プラバンでこいのぼり	アジア風ペン立て			
	午後	スワロフスキーで指輪	お習字教室	ストーンアート	麻ひもで帽子のブローチ	木製ネームタグ ～こいのぼり～	はるかのお絵かき教室			
パリの食卓	午前	お手玉体操		オリンピック体操		タオル体操				
	午後	いきいき脳活		ボール体操		ひばり体操				
温水プール	午前	浮き棒体操		水中筋トレ		腰痛体操				
	午後	水中筋トレ		腰痛体操		水中ウォーキング				
料理教室		シーフードグラタン	パコチのケーキ	よもぎと豆のバウドケーキ	油揚げとたけのこの チンジャオロース風	チーズパン風	エビドリア			
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		ホームセンター山新(東海店)								
		27	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TOKAIシネマ、整体を開催致します。</p> <p>・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。</p>				
カルチャールーム	午前	クイリングブローチ	くまとお花のマグネットブック	プラバンでこいのぼり/ アメリカンフラワー	3-3-3でブローチ					
	午後	ミニワールツメント	羊毛フェルトでいちご	スワロフスキーでブローチ	タッセルストラップ					
パリの食卓	午前	のびのび体操		お手玉体操						
	午後	セラバンド体操		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						
	午後	腰痛体操		水中筋トレ						
料理教室		加いのバターしょうゆゆりて	鱈のカレーチーズピカタ	厚揚げともやしの麻婆丼	赤魚の香味ソース					
パリジェンヌ										
お買い物ツアー		玉喜屋菓子舗			タリイ(茨城とうかい店)					