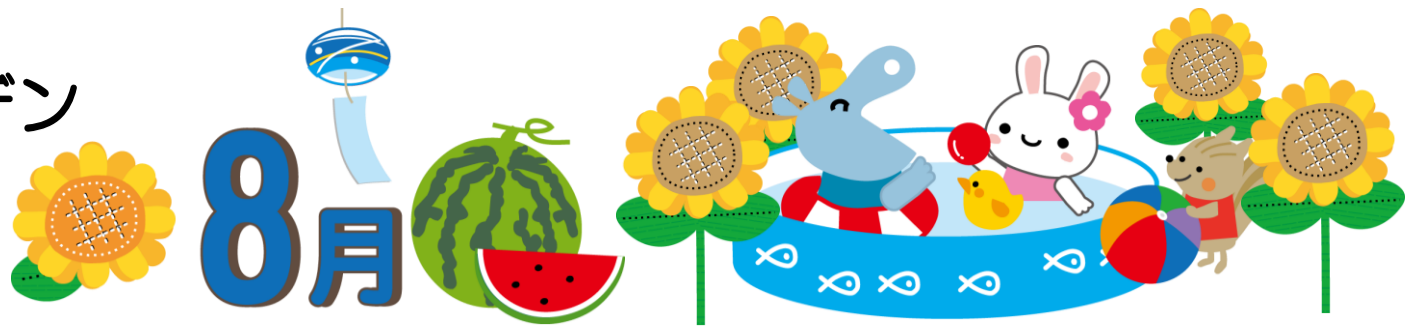


コミュニティガーデン とうかい プログラム予定表



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜		
								1	2	
カルチャールーム	午前	<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。 不定期でビデオ体操を開催致します。 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。 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。 						夏色の小物スタンド		
	午後							タッセルストラップ		
パリの食卓	午前							ひばり体操		
	午後							セラバンド体操		
温水プール	午前							腰痛体操		
	午後							浮き棒体操		
料理教室								カレー風味の焼き春巻き		
パリジェンヌ										
お買い物ツアー							ヨークベニマル(東海店)			
		3	4	5	6	7	8	9		
カルチャールーム	午前	3連ピースプレスレット	とんぼ玉のプレスレット	カルトナーージュの小物入れ/ 手ぬぐい袋	手縫いでマスク	ストーンアート	ブラパンで貝がら			
	午後	★ハーブ教室(鹿志村)		3-3-3トドウッドクリップ	チョークアート	かき氷のランプシェード	麻ひもで一輪挿し			
パリの食卓	午前	お手玉体操		のびのび体操		タオル体操				
	午後	すっきりストレッチ		ボール体操		いきいき脳活				
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	水中筋トレ		腰痛体操		水中ウォーキング				
料理教室		鯖とトマトのカレー炒め	パインアップルとバナナケーキ	鶏のハーブクリームソース焼き	麻婆春雨	茄子のジャージャーそうめん	肉巻きピーマンの生姜焼き			
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		道の駅ひたちおた〜黄門の郷〜								
		10	11	12	13	14	15	16		
カルチャールーム	午前	藍染めでハンカチ		マーブルリングうちわ/ 樹脂粘土で屋台セット	とんぼ玉のプレスレット	サザレ石ネックレス	手縫いでマスク			
	午後	お習字教室	ステンドグラス風壁掛け	お盆ホミコワラアブリメント	絵手紙教室	デコフラワーポット	はるかのお絵かき教室			
パリの食卓	午前	ゆるりん体操		セラバンド体操		オリンピック体操				
	午後	青竹体操		ひばり体操		ダンベル体操				
温水プール	午前	腰痛体操		プールの水抜き清掃の為、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。						
	午後	浮き棒体操								
料理教室		スパイシーカレーピラフ	ほうれん草と卵の 豆乳グラタン	ソーフトとブロッコリーの炒め物	チーズキャベツハンバーグ	とうもろこしのさつま揚げ風	おやき			
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)								
		17	18	19	20	21	22	23		
カルチャールーム	午前	夏のドームストラップ	マーブルリングうちわ	グリセリンソープでバラの花/ 夏色の小物スタンド	クラフトバンドでお花	ロゼットのブローチ	サザレ石ネックレス			
	午後	ペンギンマグネット	絵手紙教室	手ぬぐい袋	3-3-3トドウッドクリップ	ガラススタイルチェア	木製ネームタグ 〜ヨーヨー〜			
パリの食卓	午前	ダンベル体操		いきいき脳活		ボール体操				
	午後	のびのび体操		タオル体操		ゆるりん体操				
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	水中ウォーキング		浮き棒体操		水中筋トレ				
料理教室		アジの生姜蒲焼き	夏野菜のがんも	ツキバタツリソート	八宝菜	アップルパイ	チキンココナッツカレー			
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		イオン(那珂店)								
		24	25	26	27	28	29	30		
カルチャールーム	午前	ブラパンで貝がら	アメリカンフラワー	★トールペイント(大高/ 3連ピースプレスレット)	夏のドームストラップ	グリセリンソープでバラの花	ロゼットのブローチ			
	午後	ストーンアート	タッセルストラップ	麻ひもで一輪挿し	携帯エチケットケース	ペンギンマグネット	お習字教室			
パリの食卓	午前	オリンピック体操		お手玉体操		のびのび体操				
	午後	セラバンド体操		すっきりストレッチ		青竹体操				
温水プール	午前	浮き棒体操		水中ウォーキング		腰痛体操				
	午後	腰痛体操		水中筋トレ		浮き棒体操				
料理教室		鮭の梅照り焼き	ボークソテー	おからのみたらしもち	鶏肉と春雨の南蛮和え	トマトと豚肉の炒め物	野沢菜いなり寿司			
ローマの休日/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		マルト(SC那珂店)								
		31								
カルチャールーム	午前	つまみ細工で栞	★お誕生週間★ 8月24日(月)〜29日(土) ★：講師・ボランティア ◇：事前予約							
	午後	デコフラワーポット								
パリの食卓	午前	ボール体操								
	午後	ひばり体操								
温水プール	午前	水中ウォーキング								
	午後	浮き棒体操								
料理教室		ゴーヤと茄子の 豚キムチ炒め								
ローマの休日/パリジェンヌ										
お買い物ツアー		ヨークベニマル(東海店)								

