

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	<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、お気軽にお問い合わせください。 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。 ★：ボランティア ◇：事前予約			アメリカンフラワー	ちぎり絵で桜の外`ストリ-	着物ストラップ		
	午後				つまみ細工で桜	お習字教室	ミフクワ-アルツ`メト		
パリの食卓	午前				いきいき脳活	セラバンド体操			
	午後				ダンベル体操	すっきりストレッチ			
温水プール	午前				水中筋トレ	浮き棒体操			
	午後				浮き棒体操	水中ウォーキング			
料理教室	パ`コチ-ズ`のケ`ケル				か`キと茄子のフリ`ス炒め	オイスター風味のあんかけ焼きそば			
パリジェンヌ	ハンドマッサージ								
館内イベント									
		5	6	7	8	9	10	11	
カルチャールーム	午前	結ぶだけフェルトパ`ッグ	スワロフスキーでストールピン	アイロンビーズ/麻ひもでミニカゴ	着物ストラップ	スパンコールでブローチ	ウッドスティックBOX		
	午後	つまみ細工で桜	絵手紙教室	羊毛フェルトでいちご	ちぎり絵で桜の外`ストリ-	粘土でツカヤカクキ`	和風ランプシェード		
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	お手玉体操		のびのび体操		青竹体操			
温水プール	午前	浮き棒体操		腰痛体操		水中筋トレ			
	午後	水中ウォーキング		水中筋トレ		浮き棒体操			
料理教室	トマトとハムのホットソ`ド	鶏肉のフ`ソリ-ム炒め煮	豆と根菜のキーマカレー	キャベツと豚肉の`ころみ炒め	蓮根と鶏肉のピリ辛炒め	炒り高野豆腐			
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				
館内イベント									
		12	13	14	15	16	17	18	
カルチャールーム	午前	ヨ-ヨ-キルトでストラップ	麻ひもでミニカゴ	ブラバンでいちご/着物ストラップ	アイロンビーズ	ステ`グ`ラ風壁掛け	アメリカンフラワー		
	午後	ひよこのマグネット	ミフクワ-アルツ`メト	お習字教室	つまみ細工ですみれ	絵手紙教室	なおみのお絵かき教室		
パリの食卓	午前	タオル体操		いきいき脳活		ダンベル体操			
	午後	ひばり体操		お手玉体操		のびのび体操			
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	水中筋トレ		水中ウォーキング		腰痛体操			
料理教室	鮭の甘辛照り焼き	海老ドリア	ツナじゃがバーグ	カレー風味の焼き春巻き	オクラの肉巻き	さつまいもの黒糖みたらし団子			
パリジェンヌ				★◇リンデン美容					
館内イベント									
		19	20	21	22	23	24	25	
カルチャールーム	午前	カゴバック	木製ネームタグ`~こいのほり~	スパンコールでブローチ/つまみ細工ですみれ	ブラバンでこいのほり	ひよこのマグネット	ヨ-ヨ-キルトでストラップ		
	午後	タイルコースター	結ぶだけフェルトパ`ッグ	ストーンアート	ウッドスティックBOX	和風ランプシェード	粘土でツカヤカクキ`		
パリの食卓	午前	オリンピック体操		ひばり体操		タオル体操			
	午後	いきいき脳活		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		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	中華春雨丼	豚としめじの中華炊き込みご飯	鶏のカレー照り焼き	ピ`-マンのバ`-ソ巻き	桜エビのチヂミ	おからハンバーグ			
パリジェンヌ	ハンドマッサージ								
館内イベント				🎉お誕生日週間🎉					
		26	27	28	29	30	<p>キリストの復活祭。春の訪れを祝うお祭りとして、日本でも広まってきています。</p>		
カルチャールーム	午前	アイロンビーズ	羊毛フェルトで春のお花	ステ`グ`ラ風壁掛け/ひよこのマグネット	スパンコールでブローチ	ブラバンでいちご			
	午後	お習字教室	なおみのお絵かき教室	木製ネームタグ`~こいのほり~	タイルコースター	チューリップの布花			
パリの食卓	午前	ボール体操		ゆるりん体操		お手玉体操			
	午後	すっきりストレッチ		セラバンド体操		ひばり体操			
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		水中ウォーキング			
料理教室	イカつくね	バナナブラウニー	加イの中華だしあんかけ	シーフードグラタン	麻婆豆腐				
パリジェンヌ				★◇リンデン美容					
館内イベント									