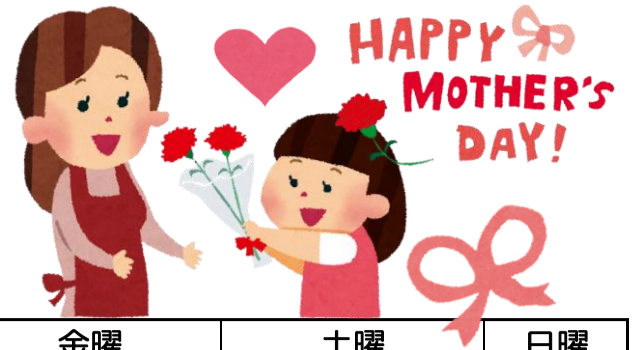


# コミュニティガーデン とうかい プログラム予定表



		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	・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。 ★：講師・ボランティア ◇：事前予約						つまみ細工で玉バラ								
	午後							粘土で猫のプローチ								
パリの食卓	午前							お手玉体操								
	午後							ひばり体操								
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								揚げサバのねぎあんかけ								
パリエンヌ																
館内イベント																
								3		4	5	6	7	8	9	
カルチャールーム	午前	着物ストラップ	アロギスでカーネーション	パッチワーク風BOX/フェルトでアネモネのプローチ	ブラバンでいちご	アロギスでカーネーション	モコモコウさぎのリース									
	午後	絵手紙教室	ストーンアート	ちぎり絵で季節のお花	パールのネックレス	羊毛フェルトでいちご	ななみのお絵かき教室									
パリの食卓	午前	ダンベル体操		のびのび体操		タオル体操										
	午後	すっきりストレッチ		セラバンド体操		ゆるりん体操										
温水プール	午前	水中筋トレ		水中ウォーキング		腰痛体操										
	午後	腰痛体操		浮き棒体操		水中筋トレ										
料理教室	鶏もも肉とアスパラのチーズ焼き		赤魚の香味焼き	ちらし寿司	鱈とじゃがいものスープ煮	フレンチトースト	きのこ鮭の混ぜご飯									
パリエンヌ				ハンドマッサージ												
館内イベント																
		10	11	12	13	14	15	16								
カルチャールーム	午前	ステンドグラス風壁掛け	ヨヨキルトでウッドクリップ	クイリングブローチ/カゴバック	モコモコウさぎのリース	パールのネックレス	ブラバンでいちご									
	午後	粘土でヤカヤカクキ	和風ランプシェード	木製ネームタグ ~バラソル~	つまみ細工で玉バラ	ちぎり絵で季節のお花	タッセルストラップ									
パリの食卓	午前	いきいき脳活		お手玉体操		オリンピック体操										
	午後	ボール体操		ゆるりん体操		青竹体操										
温水プール	午前	水中ウォーキング		浮き棒体操		水中ウォーキング										
	午後	水中筋トレ		腰痛体操		浮き棒体操										
料理教室	カジキのムニエル		鶏肉の甘酢ネギ炒め	サバと長芋の甘辛焼き	もやし豚つくね	カレー焼きうどん	キャベツのロールグラタン									
パリエンヌ	ハンドマッサージ				★◇リンデン美容											
館内イベント																
		17	18	19	20	21	22	23								
カルチャールーム	午前	アメリカンフラワー	クイリングブローチ	ポプリのリース/粘土で猫のプローチ	羊毛フェルトであじさい	着物ストラップ	麻ひもでミニカゴ									
	午後	ラタン風ペンダント	ななみのお絵かき教室	お習字教室	和風ランプシェード	木製ネームタグ ~バラソル~	ヨヨキルトでウッドクリップ									
パリの食卓	午前	お手玉体操		すっきりストレッチ		ひばり体操										
	午後	のびのび体操		タオル体操		いきいき脳活										
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		水中ウォーキング										
料理教室	鶏肉のチリソース煮		エビとブロッコリーのホットサンド	いなりと豚そぼろの混ぜご飯	サバのトマトソース煮	茄子と鶏肉のピリ辛中華炒め	鶏つくね野菜巻き									
パリエンヌ			★◇リンデン美容			★◇リンデン美容										
館内イベント																
		24	25	26	27	28	29	30								
カルチャールーム	午前	フェルトでアネモネのプローチ	アメリカンフラワー	タッセルストラップ/つまみ細工であじさい	ステンドグラス風壁掛け	パッチワーク風BOX	クイリングブローチ									
	午後	ミラワールマット	絵手紙教室	粘土でヤカヤカクキ	ラタン風ペンダント	粘土で猫のプローチ	お習字教室									
パリの食卓	午前	ひばり体操		ボール体操		のびのび体操										
	午後	青竹体操		オリンピック体操		ダンベル体操										
温水プール	午前	腰痛体操		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		腰痛体操										
料理教室	肉じゃがもち		鮭とじゃがいもの甘辛バター炒め	甘酒ゼリー	キャベツのシュウマイ	赤魚のきのこあんかけ	豆腐クリームラザニア									
パリエンヌ				★◇リンデン美容		ハンドマッサージ										
館内イベント																
		31														
カルチャールーム	午前	麻ひもでミニカゴ	<p>おかげさまで5月1日をもちまして コミュニティガーデンとうかいは 7周年を迎えることができました。 これからも皆様に楽しんでいただけるように 職員一同、努力して参ります。 今後とも変わらぬご愛顧を賜りますよう、 よろしくお願いいたします。</p>													
	午後	つまみ細工であじさい														
パリの食卓	午前	タオル体操														
	午後	ゆるりん体操														
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	高野豆腐の酢豚風															
パリエンヌ																
館内イベント																