

# 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
カルチャールーム	午前	フェルトでひまわりのアプローチ	アメリカンフラワー	700ピースで北欧風コースター/ ガラス風鈴に絵付け	金魚マグネット	スワロフスキー刺繍	デコパージュBOX	
	午後	クラフトバンドでお花	つまみ細工でひまわり	とんぼ玉のネックレス	つまみ細工であさがお	モールアートでくま	ひよこのリース	
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		ひばり体操		
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		8
	午後	浮き棒体操		腰痛体操		水中筋トレ		
料理教室	マカロニナポリタン		カジキのソテー キャベツソースのせ	パインアップルグルトケーキ	麻婆春雨	ツナじゃが	夏野菜のがんも	
パリエンヌ			★◇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								
		9	10	11	12	13	14	15
カルチャールーム	午前	とんぼ玉のネックレス	ステンドグラス風フラワー	モールアートでくま プラバンで貝がら	ぶどうのクイックアプローチ	アイロンビーズで 北欧風コースター	金魚マグネット	
	午後	絵手紙教室	粘土で猫のプローチ	チョークアート	お盆ホッパケアレンジメント	木製ネームタグ ～花火～	つまみ細工でひまわり	
パリの食卓	午前	いきいき脳活		ボール体操		おたのしみ体操		
	午後	青竹体操		ゆるりん体操		おたのしみ体操		
温水プール	午前	水中筋トレ		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	水中ウォーキング		浮き棒体操				
料理教室	豚こまとズッキーニの 梅マヨ炒め		ツキハバツツリ炒め	豆腐のかつ煮	ソーセイクロワッサン	野沢菜いなり寿司	チーズピロシキ	
パリエンヌ			ハンドマッサージ					
館内イベント								
		16	17	18	19	20	21	22
カルチャールーム	午前	アメリカンフラワー	ぶどうのクイックアプローチ	スワロフスキー刺繍/ 粘土で猫のプローチ	ちぎり絵で季節のお花	ひまわりメモスタンド	カルトナージュBOX	
	午後	マーブリングうちわ	なおみのお絵かき教室	粘土でツキハバツツリ	かき氷風ランプシェード	ひよこのリース	羊毛フェルトでキウイ	
パリの食卓	午前	おたのしみ体操	タオル体操	ひばり体操		ボール体操		
	午後	おたのしみ体操	のびのび体操	青竹体操		いきいき脳活		
温水プール	午前	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。		浮き棒体操		水中ウォーキング		水中筋トレ
	午後			腰痛体操		水中筋トレ		水中ウォーキング
料理教室	鱈の野菜甘酢あんかけ		ナスのジャージャー そうめん	豚肉とじゃがいもの 甘辛炒め	アジの生姜蒲焼き	おからのみたらしもち	コーとピマのキマカレー	
パリエンヌ						★◇リンデン美容		
館内イベント								
		23	24	25	26	27	28	29
カルチャールーム	午前	スワロフスキーアプローチ	プラバンで貝がら	★トールペイント(大高)/ ひまわりメモスタンド	ウッドスティックBOX	羊毛フェルトでキウイ	ステンドグラス風フラワー	
	午後	粘土でツキハバツツリ	お習字教室	つまみ細工で桔梗	フェルトでひまわりのアプローチ	レース系でランプシェード	なおみのお絵かき教室	
パリの食卓	午前	ゆるりん体操		ダンベル体操		すっきりストレッチ		
	午後	お手玉体操		オリンピック体操		セラバンド体操		
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	鶏肉と春雨の南蛮和え		鮭のムニエル	肉巻きピマの生姜焼き	ガリバタチキン	アサリの揚げ焼き	焼きそばパン	
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	🎉 お誕生日週間 🐼							
		30	31	<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>不定期でビデオ体操を開催致します。</p> <p>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> <p>★：ボランティア</p> <p>◇：事前予約</p>				
カルチャールーム	午前	カルトナージュBOX	ちぎり絵で季節のお花					
	午後	お習字教室	スワロフスキーアプローチ					
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	浮き棒体操						
	午後	腰痛体操						
料理教室	サバ缶と茄子の スパイシー炒め		高野豆腐の甘辛つくね					
パリエンヌ								
館内イベント								