

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★ 9月20日(月)～25日(土) ★：ボランティア ◇：事前予約</p>		フェルトでカップフラワー/ 粘土でくまのフック🐻	アメリカンフラワー	つまみ細工でコスモス	ちぎり絵で季節のお花		
	午後			ガラススタイルBOX	スワロフスキーのキーホルダー	お月見うさぎ	ハロウィンかぼちゃの ランプシェード👻		
パリの食卓	午前			オリンピック体操		タオル体操			
	午後			青竹体操		すっきりストレッチ			
温水プール	午前			水中ウォーキング		浮き棒体操			
	午後			水中筋トレ		水中ウォーキング			
料理教室	肉団子のトマト煮			キノコピラフ	鮭とかぼちゃのチーズ焼き	ちくわの磯辺チヂミ			
パリエンヌ	ハンドマッサージ								
お買い物ツアー									
				6	7	8	9	10	11
カルチャールーム	午前	アイロンビーズ	ウッドクリップでとんぼ	カルトナーシュBOX/ 麻ひもでミニカゴ	つまみ細工で桔梗	スワロフスキーのブローチ	羊毛フェルトでぶどう		
	午後	絵手紙教室	粘土でツカヤカクキ	ポプリのリース	ガラススタイルBOX	お習字教室	なおみのお絵かき教室		
パリの食卓	午前	ひばり体操		セラバンド体操		いきいき脳活			
	午後	ボール体操		のびのび体操		お手玉体操			
温水プール	午前	腰痛体操		水中筋トレ		水中ウォーキング			
	午後	水中ウォーキング		浮き棒体操		腰痛体操			
料理教室	茄子と鶏もも肉のトマト煮	ブルーベリーのヨーグルトケーキ	枝豆と鷹の豆腐ハバーグ	サバのカレーソテー	チーズ入りミートボール	つくねと蓮根のはさみ焼き			
パリエンヌ		★◇リンデン美容		★◇リンデン美容					
お買い物ツアー									
		13	14	15	16	17	18	19	
カルチャールーム	午前	麻ひもでミニカゴ	カルトナーシュBOX	つまみ細工でコスモス/ お月見うさぎ	アイロンビーズ	フェルトでグリアのブローチ	アメリカンフラワー		
	午後	デコパーシュBOX	ミフクワアルミマット	チョークアート	お習字教室	とんぼ玉のネックレス	スワロフスキーのブローチ		
パリの食卓	午前	ダンベル体操		いきいき脳活		セラバンド体操			
	午後	ゆるりん体操		ボール体操		お手玉体操			
温水プール	午前	水中ウォーキング		腰痛体操		水中筋トレ			
	午後	水中筋トレ		水中ウォーキング		浮き棒体操			
料理教室	豆腐のきのこあんかけ	そばめし	チーズタッカルビ	とうもろこしの カリパタチャーハン	サバと長芋のピリ辛味噌煮	まるごとピーマンの ごはん詰め			
パリエンヌ	ハンドマッサージ				★◇リンデン美容				
お買い物ツアー			カスミ(フードスクエア舟石川店)						
		20	21	22	23	24	25	26	
カルチャールーム	午前	フェルトでカップフラワー	とんぼ玉のネックレス	スワロフスキーのブローチ/ デコパーシュBOX	羊毛フェルトで ハロウィンかぼちゃ👻	ウッドスティックBOX	カゴバック		
	午後	ハロウィンかぼちゃの ランプシェード👻	なおみのお絵かき教室	ウッドクリップでとんぼ	木製ネームタグ ～ヨーヨー～	粘土でツカヤカクキ	タイルコースター		
パリの食卓	午前	のびのび体操		タオル体操		ゆるりん体操			
	午後	青竹体操		ひばり体操		ダンベル体操			
温水プール	午前	水中筋トレ		浮き棒体操		腰痛体操			
	午後	浮き棒体操		腰痛体操		水中筋トレ			
料理教室	白身魚の梅風味	豆腐の白玉団子	肉じゃがもち	さつまいもケーキ	豚バラとえのきの 韓国風炊き込みご飯	彩り野菜カレー			
パリエンヌ			★◇リンデン美容		ハンドマッサージ				
お買い物ツアー			ダイソー(茨城とうかい店)						
		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>			
カルチャールーム	午前	ポプリのリース	粘土でくまのフック🐻	★トールペイント(大高)/ フェルトでグリアのブローチ	スワロフスキーのブローチ				
	午後	お習字教室	スワロフスキーのキーホルダー	絵手紙教室	タイルコースター				
パリの食卓	午前	ダンベル体操		ゆるりん体操					
	午後	すっきりストレッチ		お手玉体操					
温水プール	午前	浮き棒体操		水中ウォーキング					
	午後	腰痛体操		水中筋トレ					
料理教室	豚肉のピリ辛味噌焼き	青梗菜のクリームパスタ	豚小間とズッキーニの 梅マヨ炒め	マカロニナポリタン					
パリエンヌ									
お買い物ツアー			ウエルシア(東海舟石川店)						