

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				
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。 <p>★お誕生週間★ 10月25日(月)～30日(土)</p> <p>★：ボランティア ◇：事前予約</p> 				アメリカンフラワー	ハロウィンかぼちゃのランブシェード					
	午後					秋色の小物スタンド	フェルトでスイーツストラップ					
パリの食卓	午前					NEW! とうかいエアロ				ダンベル体操		
	午後									浮き棒体操		
温水プール	午前									腰痛体操		
	午後									鶏団子のスープ煮	春雨棒ねぎヨーザ	
料理教室					イオン(東海店)							
パリジェンヌ												
お買い物ツアー												
		4	5	6	7	8	9	10				
カルチャールーム	午前	モールアート	ステンドグラス風ハロウィン壁掛け	クリックでぶどうのブローチ/粘土でくまのフック	つまみ細工でコスモス	フェルトでスイーツストラップ	麻ひもでミニカゴ					
	午後	スワロフスキーとパールブローチ	タッセルストラップ	木製ネームタグ～ハロウィン～	粘土でクッキー棒	チョークアート	ポプリのリース					
パリの食卓	午前	ダンベル体操		NEW! とうかいエアロ		タオル体操						
	午後	すっきりストレッチ		セラバンド体操		のびのび体操						
温水プール	午前	水中ウォーキング		浮き棒体操		腰痛体操						
	午後	水中筋トレ		腰痛体操		水中ウォーキング						
料理教室	きのこがーリックチャーハン	鮭ときのこの和風マリネ	鶏肉のゆず照り焼き	ひき肉炒めのつけうどん	えのきと青梗菜のチヂミ	かじきのむね刺身						
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	カスミ(フードスクエア舟石川店)											
		11	12	13	14	15	16	17				
カルチャールーム	午前	お月見うさぎ	ビーズプレスレット	ステンドグラス風ハロウィン壁掛け/毛糸でもこもこくま	フェルトでグリアのブローチ	羊毛フェルトでハロウィンかぼちゃ	粘土でくまのフック					
	午後	つまみ細工で秋明菊	なおみのお絵かき教室	フェルトでスイーツストラップ	ハロウィンかぼちゃのランブシェード	お習字教室	スワロフスキーとパールブローチ					
パリの食卓	午前	ひばり体操		ボール体操		オリンピック体操						
	午後	青竹体操		ゆるりん体操		お手玉体操						
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	豆腐とニラの卵とじ	鶏ごぼうの炊き込みご飯	ブロッコリーのエビチリ	カジキの甘酢あんかけ	豚肉のごま生姜焼き	こら団子とじゃがいもの照り焼き						
パリジェンヌ	ハンドマッサージ		★◇リンデン美容		★◇リンデン美容							
お買い物ツアー	ウエルシア(東海舟石川店)											
		18	19	20	21	22	23	24				
カルチャールーム	午前	クリックでぶどうのブローチ	毛糸でもこもこくま	カルトナージュBOX/つまみ細工で秋明菊	モールアート	麻ひもでミニカゴ	フェルトでグリアのブローチ					
	午後	粘土でクッキー棒	絵手紙教室	ビーズプレスレット	ちぎり絵で季節のお花	タッセルストラップ	なおみのお絵かき教室					
パリの食卓	午前	セラバンド体操		オリンピック体操		ボール体操						
	午後	NEW! とうかいエアロ		ダンベル体操		ひばり体操						
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	浮き棒体操		水中ウォーキング		腰痛体操						
料理教室	ほうれん草と鮭の味噌クリーム煮	鯛のカリカリパン粉がけ	中華風炊き込みご飯	ソーセージクロワッサン	ネギ塩ガーリック豚丼	サバ缶と茄子のスパイシー炒め						
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	ヨークベニマル(東海店)											
		25	26	27	28	29	30	31				
カルチャールーム	午前	カゴバック	つまみ細工でもみじ	アメリカンフラワー/ちぎり絵で季節のお花	カルトナージュBOX	デコパージュBOX	つまみ細工でもみじ					
	午後	ミニワケアルツメット	タイルコースター	お習字教室	秋色の小物スタンド	ビーズプレスレット	絵手紙教室					
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	お手玉体操		すっきりストレッチ		青竹体操						
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	腰痛体操		浮き棒体操		水中筋トレ						
料理教室	鶏肉とトリパのチャ炒め	大葉とゆかりの鶏つくね	茄子と鶏もも肉のトト煮	サバのニラあんかけ	ハムとカブの中華シロ煮	かぼちゃのケーキサレ						
パリジェンヌ			★◇リンデン美容									
お買い物ツアー	避難訓練の為、お休みいたします。		ダイソー(茨城とうかい店)									