

# 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	6	7
カルチャールーム	午前	毛糸でもこもこくま	畳のヘリの小銭入れ	巻いて作る帽子のブローチ/ フェルトでドーナツストラップ	つまみ細工でもみじ	ポプリのリース	麻ひもでミニカゴ ～クリスマス～	
	午後	羊毛フェルトできのこ	スワロフスキーとパール のブローチ	絵手紙教室	タッセルストラップ	ハーブ教室	お習字教室	
パリの食卓	午前	ダンベル体操		ひばり体操		タオル体操		
	午後	のびのび体操		セラバンド体操		ゆるりん体操		
温水プール	午前	浮き棒体操		水中筋トレ		腰痛体操		
	午後	腰痛体操		水中ウォーキング		水中筋トレ		
料理教室		豚肉と麩の卵とじ丼	肉巻きえのきのみそ焼き	カジキの野菜炒め	かぼちゃの ツナカレーグラタン	鶏肉となすのごま煮	じゃがいもバーグの 生姜あんかけ	
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		イオン(東海店)						
		8	9	10	11	12	13	14
カルチャールーム	午前	ビーズのプレスレット	フェルトでスィーツストラップ	つまみ細工でもみじ/ 粘土でホットケーキの小物	フェルトでポインセチア	ステンドグラス風壁掛け	クラフトバンドで 星のオーナメント	
	午後	秋色の小物スタンド	ツリー型ランプシェード	★ハーブ教室(鹿志村)	絵手紙教室	ミニアールツグメント	羊毛フェルトできのこ	
パリの食卓	午前	オリンピック体操		ボール体操		すっきりストレッチ		
	午後	青竹体操		とうかいエアロ		お手玉体操		
温水プール	午前	水中ウォーキング		浮き棒体操		水中筋トレ		
	午後	水中筋トレ		腰痛体操		水中ウォーキング		
料理教室		豚バラと茄子の うま塩炒め	グラタントースト	えび団子のチリ炒め	豆腐とニラの卵とじ	舞茸とさつまいもの 炊き込みご飯	野菜たっぷり中華丼	
パリジェンヌ					★◇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)						
		15	16	17	18	19	20	21
カルチャールーム	午前	アメリカンフラワー	巻いて作る帽子のブローチ	★トールペイント(大高)/ 畳のヘリの小銭入れ	フェルトでドーナツストラップ	毛糸でもこもこくま	デコパージュBOX	
	午後	つまみ細工でポインセチア	チョークアート	ビーズのプレスレット	アイロンビーズ	絵手紙教室	なおみのお絵かき教室	
パリの食卓	午前	ボール体操		オリンピック体操		セラバンド体操		
	午後	ゆるりん体操		青竹体操		とうかいエアロ		
温水プール	午前	水中筋トレ		腰痛体操		水中ウォーキング		
	午後	浮き棒体操		水中筋トレ		浮き棒体操		
料理教室		白身魚の梅風味	スイートポテト	カレー麻婆茄子	鮭とほうれん草の クリーム煮	鱈とブロッコリーの 味噌にんにく炒め	魚肉ソーセージの ハバーグ	
パリジェンヌ		ハンドマッサージ				★◇リンデン美容		
お買い物ツアー		ウエルシア(東海舟石川店)						
		22	23	24	25	26	27	28
カルチャールーム	午前	ちぎり絵で季節のお花	秋色の小物スタンド	フェルトでポインセチア/ クラフトバンドで星のオーナメント	麻ひもでミニカゴ ～クリスマス～	スワロフスキーとパール のブローチ	ステンドグラス風壁掛け	
	午後	フェルトでスィーツストラップ	木製ネームタグ ～クリスマス～	ツリー型ランプシェード	お習字教室	粘土でホットケーキの小物	フェルトでドーナツストラップ	
パリの食卓	午前	すっきりストレッチ		ダンベル体操		ひばり体操		
	午後	タオル体操		のびのび体操		ボール体操		
温水プール	午前	腰痛体操		水中ウォーキング		浮き棒体操		
	午後	水中ウォーキング		浮き棒体操		腰痛体操		
料理教室		甘辛そぼろの 炊き込み風ご飯	豚肉と切り干し大根の あんかけうどん	さつまいもプリン	厚揚げと蓮根の別々南蛮	チーズとソーセージの マフィン	チキンとマッシュルームの 味噌クリーム煮	
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)						
		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> <p>★お誕生週間★ 11月22日(月)～27日(土)</p> <p>★：ボランティア ◇：事前予約</p>				
カルチャールーム	午前	アイロンビーズ	ポプリのリース					
	午後	粘土で猫のブローチ	なおみのお絵かき教室					
パリの食卓	午前	お手玉体操						
	午後	のびのび体操						
温水プール	午前	浮き棒体操						
	午後	水中筋トレ						
料理教室		豚バラとにんじんの 酢豚風炒め	鱈と根菜の酒粕煮					
パリジェンヌ								
お買い物ツアー		ダイソー(茨城とうかい店)						

