

コミュニティガーデン とうかい プログラム予定表



12月



		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	<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、お気軽にお問合せください。 		ぐるぐるクリスマスツリー/結ぶだけフェルトバック	畳のヘリの小銭入れ	毛糸でもこもこくま	ステンドグラス風キャンドル制作			
	午後			スワロフスキーのブローチ	★ハーブ教室(鹿志村)	ツリ型ラップシート	お習字教室			
パリの食卓	午前			ダンベル体操		ひばり体操				
	午後			のびのび体操		セラバンド体操				
温水プール	午前			水中筋トレ		浮き棒体操				
	午後			水中ウォーキング		腰痛体操				
料理教室	うすらミートボール			タラのチリソース風	和風ハッシュドポーク	かぼちゃのシリアルパイ風				
パリジェンヌ										
お買い物ツアー	カスミ(フードスクエア舟石川店)									
		6	7	8	9	10	11	12		
カルチャールーム	午前	粘土でツケキの小物	フェルトでアップリケ作り	麻ひもでミニカゴ/ちぎり絵で季節のお花	クリスマスカード作り	クリスマスカード作り	アイロンビーズ			
	午後	アイロンビーズ	なおみのお絵かき教室	ビーズのネックレス	絵手紙教室	ぐるぐるクリスマスツリー	木製ネームタグ〜クリスマス〜			
パリの食卓	午前	タオル体操		オリンピック体操		ボール体操				
	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	腰痛体操		水中ウォーキング		水中筋トレ				
	午後	水中筋トレ		浮き棒体操		水中ウォーキング				
料理教室	豚肉と茄子のオイスター醤油煮	大学芋もち	鮭としめじの炊き込みご飯	ひき肉と厚揚げのころみ炒め	肉巻きもちのみぞれあん	長芋のチキンバーグ				
パリジェンヌ	★◇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)									
		13	14	15	16	17	18	19		
カルチャールーム	午前	結ぶだけフェルトバック	クリスマスカード作り	★トールペイント(大高)/クリスマスカード作り	クリスマスカード作り	麻ひもでミニカゴ	フェルトで壁掛け雪だるま			
	午後	★ハーブ教室(鹿志村)	ツリ型ラップシート	絵手紙教室	スワロフスキーのブローチ	雪だるまのラップシート	巻いて作る帽子のブローチ			
パリの食卓	午前	すっきりストレッチ		タオル体操		オリンピック体操				
	午後	セラバンド体操		ゆるりん体操		お手玉体操				
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	ブリの生姜焼き	豚肉とキャベツの炊き込み蒸し	細切りにんじんナゲット	カレー炒めごはん	とりじゃがのクリーム煮	油揚げの焼き春巻き				
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	ダイソー(茨城とうかい店)									
		20	21	22	23	24	25	26		
カルチャールーム	午前	畳のヘリの小銭入れ	フェルトでアップリケ作り	粘土でトラのブローチ/ポプリのリース	つまみ細工でクリスマスカード	ビーズのネックレス	毛糸でもこもこくま			
	午後	羊毛フェルトで鏡餅	粘土でツケキの小物	木製ネームタグ〜お正月〜	巻いて作る帽子のブローチ	つまみ細工で楕	なおみのお絵かき教室			
パリの食卓	午前	ダンベル体操		ひばり体操		ダンベル体操				
	午後	とうかいエアロ		ボール体操		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		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	ベーコンとかぼちゃのケチャップ煮	揚げないたまごコロッケ	酒粕グラタン	鮭と蓮根の味噌焼き	豆腐チーズケーキ	からふるミートローフ				
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	ヨークベニマル(東海店)									
		27	28	29	30	31	★お誕生週間★ 12月20日(月)～25日(土) ★：ボランティア ◇：事前予約 			
カルチャールーム	午前	フェルトで壁掛け雪だるま	ちぎり絵で季節のお花	つまみ細工で楕/アメリカンフラワー	粘土でトラのブローチ	クリスマスカード作り				
	午後	チョークアート	絵手紙教室	お習字教室	ミツワアレンジメント〜お正月〜	羊毛フェルトで鏡餅				
パリの食卓	午前	のびのび体操		お手玉体操		のびのび体操				
	午後	青竹体操		とうかいエアロ		タオル体操				
温水プール	午前	浮き棒体操		水中筋トレ		水中ウォーキング				
	午後	水中ウォーキング		腰痛体操		水中筋トレ				
料理教室	さつまいものパウンドケーキ	豚こまの揚げ加減	お休みさせていただきます。ご了承ください。							
パリジェンヌ			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)				お休みいたします。ご了承ください。					