

# 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
カルチャールーム	午前	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>レッドコードは随時開催しております。</li> <li>不定期でビデオ体操を開催致します。</li> <li>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。</li> </ul>						<p>1月1日(土)は お休み致します。 本年もどうぞ宜しく お願い致します。</p>	
	午後								
パリの食卓	午前								
	午後								
温水プール	午前								
	午後								
料理教室									
パリジェンヌ									
お買い物ツアー									
		3	4	5	6	7	8	9	
カルチャールーム	午前	書初め教室	つまみ細工で梅	フェルトでアンブレラ/ ビーズのプレスレット	スタンドグラス風壁掛け	アイロンビーズ	粘土で靴作り等の小物		
	午後	お正月遊びをしよう♡	書き初め教室	★ハーブ教室(鹿志村)	書き初め教室	粘土でトラのプローチ	羊毛フェルトでりんごとみかん		
パリの食卓	午前	おたのしみ♡	ダンベル体操	オリンピック体操		タオル体操			
	午後	おたのしみ♡	のびのび体操	セラバンド体操		ひばり体操			
温水プール	午前	お休み致します。 ご了承ください。	水中ウォーキング	浮き棒体操		水中筋トレ			
	午後		浮き棒体操	水中ウォーキング		腰痛体操			
料理教室	お休み致します。		ﾊﾞｰｺﾝと子ｽﾞのｸﾞｰｶﾞﾙ	ﾘｰｰｼﾞ とｷﾞﾊﾞ ｯの卵炒め	照り焼きいなり	大豆つくね照り焼き			
パリジェンヌ									
お買い物ツアー			お休み致します。ご了承ください。		イオン(東海店)				
			10	11	12	13	14	15	16
カルチャールーム	午前		ポップリのリース	かごバッグ	アイロンビーズ/ つまみ細工で水仙	毛糸でもこもこくま	畳のヘリの小銭入れ	結ぶだけフェルトバック	
	午後	タッセルストラップ	ミツワカ-ｱﾙｸﾞ ｽﾄ	木製ネームタグ～トラ～	巻いて作る帽子のﾌﾞｰｰ	絵手紙教室	なのおみのお絵かき教室		
パリの食卓	午前	ゆるりん体操		ボール体操		オリンピック体操			
	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	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		水中筋トレ			
料理教室	鶏チリ	豚こまと白菜の卵とじ丼	チキンライス	鶏肉と大根のﾓｲﾀ-味噌炒め	ﾌﾞﾘとごぼうのﾄﾏﾄ煮	カレーチーズﾄﾘｱ			
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	ダイソー(茨城とうかい店)								
		17	18	19	20	21	22	23	
カルチャールーム	午前	フェルトでアンブレラ	ビーズのネックレス	★トールペイント(大高)/ 毛糸でもこもこくま	粘土で靴作り等の小物	結ぶだけフェルトバック	アメリカンフラワー		
	午後	畳のヘリの小銭入れ	絵手紙教室	チョークアート	ポップリのリース	巻いて作る帽子のﾌﾞｰｰ	タイトルコースター		
パリの食卓	午前	お手玉体操		のびのび体操		ダンベル体操			
	午後	すっきりストレッチ		タオル体操		とうかいエアロ			
温水プール	午前	水中筋トレ		腰痛体操		浮き棒体操			
	午後	腰痛体操		水中筋トレ		水中ウォーキング			
料理教室	サ-ﾓとまいたけの和風ﾊﾞｽｸ	豆腐チョコカップケーキ	カブの治部煮	豚肉のﾋﾞﾘ辛味噌焼き	豚としめじの 中華風炊き込みご飯	鶏肉とﾄﾘｯﾎﾞ のｸﾞｯﾁﾞ炒め			
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	カスミ(フードスクエア舟石川店)								
		24	25	26	27	28	29	30	
カルチャールーム	午前	ビーズのネックレス	麻ひもでミニカゴ	スタンドグラス風壁掛け/ 和柄の小物スタンド	つまみ細工で梅	粘土で靴作り等の小物	ちぎり絵で季節のお花		
	午後	★ハーブ教室(鹿志村)	なのおみのお絵かき教室	タッセルストラップ	デコパージュBOX	ビーズのプレスレット	モールアート		
パリの食卓	午前	ひばり体操		セラバンド体操		すっきりストレッチ			
	午後	ボール体操		ゆるりん体操		ダンベル体操			
温水プール	午前	浮き棒体操		水中ウォーキング		腰痛体操			
	午後	水中筋トレ		腰痛体操		浮き棒体操			
料理教室	鶏肉の甘酢炒め	肉詰め厚揚げのﾄﾏﾄ煮	さつまいものﾊﾞｰｸﾞﾄﾞｰｸﾞ	しめじとねぎの混ぜご飯	鮭ともやし しょうが醤油炒め	はんぺんとじゃがいもの もちり焼き			
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	ウエルシア(東海舟石川店)								
		31	<p>★お誕生週間★ 1月24日(月)～29日(土)</p> <p>★：講師・ボランティア ◇：事前予約</p>						
カルチャールーム	午前	麻ひもでミニカゴ	<p>★お誕生週間★ 1月24日(月)～29日(土)</p> <p>★：講師・ボランティア ◇：事前予約</p>						
	午後	つまみ細工で水仙							
パリの食卓	午前	タオル体操							
	午後	オリンピック体操							
温水プール	午前	水中ウォーキング							
	午後	浮き棒体操							
料理教室	鶏肉とほうれん草の 中華炒め								
パリジェンヌ									
お買い物ツアー	ヨークベニマル(東海店)								

寅年