

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。 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。 ★お誕生週間★ 4月25日(月)～30日(土) ★：ボランティア ◇：事前予約				ミニマカロンポーチ		ポプリのリース			
	午後					羊毛フェルトで春のお花		和風ランプシェード			
パリの食卓	午前					すっきりストレッチ					
	午後					セラバンド体操					
温水プール	午前					水中筋トレ					
	午後					浮き棒体操					
料理教室						豚としめじの炊き込みご飯		かぼと豆腐の味噌汁煮			
パリジェンヌ		カスミ(フードスクエア舟石川店)									
お買い物ツアー											
		4	5	6	7	8	9	10			
カルチャールーム	午前	ブラバンで桜	フェルトでアネモネのブローチ	おにぎりストラップ△	びんごでお花のキーホルダー	ボンボンくま🐻	つまみ細工でたんぽぽ				
	午後	ミニフラワーアレンジメント	アイロンビーズ	お習字教室	スタンドグラス風スタンドミラー	★ハーブ教室(鹿志村)	なおみのお絵かき教室				
パリの食卓	午前	ボール体操		ひばり体操		ダンベル体操					
	午後	オリンピック体操		タオル体操		のびのび体操					
温水プール	午前	腰痛体操		浮き棒体操		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		ハムとパプリカのねぎあえ麺	ピーマンのベーコン巻き	白身魚の中華蒸し	豆苗ともやしの豚味噌丼	厚揚げのトマト海老チリ	高野豆腐の肉詰め				
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		ウエルシア(東海舟石川店)									
		11	12	13	14	15	16	17			
カルチャールーム	午前	ちぎり絵で季節のお花	★トールペイント(大高)	もこもこさぎのリース	★トールペイント(大高)	おにぎりストラップ△	パッチワーク風コロコロクリーナー				
	午後	★ハーブ教室(鹿志村)	つまみ細工でたんぽぽ	タイルコースター	絵手紙教室	ミニフラワーアレンジメント	麻ひもで一輪挿し				
パリの食卓	午前	ゆるりん体操		お手玉体操		ひばり体操					
	午後	青竹体操		とうかいエアロ		ボール体操					
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		浮き棒体操		水中ウォーキング					
料理教室		タラとじゃがいものトマト煮	豚こまカレー生姜焼き	チョコようかん	サーモンと舞茸の和風パスタ	桜エビのチヂミ	豚バラとにんじんの酢豚風炒め				
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		ヨークベニマル(東海店)									
		18	19	20	21	22	23	24			
カルチャールーム	午前	スタンドグラス風スタンドミラー	ボンボンくま🐻	スロウキのネックレス	つまみ細工でフェリッパ	フェルトでアネモネのブローチ	おにぎりストラップ△				
	午後	パッチワーク風コロコロクリーナー	お習字教室	麻ひもで一輪挿し	タイルコースター	木製ネームタグ～こいのぼり～	チョークアート				
パリの食卓	午前	タオル体操		オリンピック体操		お手玉体操					
	午後	とうかいエアロ		青竹体操		ゆるりん体操					
温水プール	午前	水中筋トレ		腰痛体操		浮き棒体操					
	午後	浮き棒体操		水中筋トレ		腰痛体操					
料理教室		豚肉ともやしの塩昆布蒸し	海老ドリア	タラとカリフラワーのカレー煮	ベーコンチーズのケーキサレ	カシキとごぼうの揚げびたし	中華春雨丼				
パリジェンヌ						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)									
		25	26	27	28	29	30				
カルチャールーム	午前	びんごでお花のキーホルダー	クイリングブローチ	つまみ細工でフェリッパ	もこもこさぎのリース	春色の袖止め	スロウキのネックレス				
	午後	アイロンビーズ	なおみのお絵かき教室	ちぎり絵で季節のお花	木製ネームタグ～こいのぼり～	和風ランプシェード	お習字教室				
パリの食卓	午前	すっきりストレッチ		セラバンド体操		水中エアロ					
	午後	ダンベル体操		のびのび体操		タオル体操					
温水プール	午前	水中ウォーキング		水中筋トレ		浮き棒体操					
	午後	腰痛体操		水中ウォーキング		水中筋トレ					
料理教室		ブリの生姜焼き	鶏肉とエリンギのケチャップ炒め	菜の花とたけのこの炊き込みご飯	豆腐のきのこあんかけ	おからポテトボール	サーモンときのこのバター蒸し				
パリジェンヌ				★◇リンデン美容							
お買い物ツアー		イオン(東海店)									

