

# 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
		2	3	4	5	6	7	1
カルチャールーム	午前	プランでネモフィラ			パッチワーク風コロンナー	どうぶつパンのマグネット	ちぎり絵で季節のお花	
	午後	ひよこのリース	ステンドグラス風ステンドミラー	絵手紙教室	スワロフスキーのブローチ	★ハーブ教室(鹿志村)	タッセルストラップ	
パリの食卓	午前	すっきりストレッチ		ボール体操		ひばり体操		
	午後	セラバンド体操		オリンピック体操		タオル体操		
温水プール	午前	水中筋トレ		腰痛体操		水中ウォーキング		8
	午後	水中ウォーキング		浮き棒体操		腰痛体操		
料理教室		豚肉と麩の卵とじ	塩昆布と桜エビの炊き込みご飯	ツリジャガレットケーキ	ちらし寿司	炒り高野豆腐	鮭ときのこの和風マリネ	
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)						
		9	10	11	12	13	14	15
カルチャールーム	午前	クイリングブローチ	ミニマカロンポーチ	チョークアート	つまみ細工でマグレット	レジンのキーホルダー	アメリカンフラワー	
	午後	お習字教室	つまみ細工でちょうちょ	いちごのストラップ	和風ランプシェード	麻ひもで一輪挿し	初夏のリース	
パリの食卓	午前	ダンベル体操		ゆるりん体操		お手玉体操		
	午後	のびのび体操		青竹体操		とうかいエアロ		
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		ブリの生姜焼き	豚バラと人参の酢豚風炒め	鶏肉のコーンクリーム煮	サーモンと舞茸の和風パスタ	鶏じゃがのクリーム煮	サバ味噌ホットサンド	
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)						
		16	17	18	19	20	21	22
カルチャールーム	午前	どうぶつパンのマグネット	パッチワーク風コロンナー	フェルトでアネモンのブローチ	初夏のリース	ひよこのリース	レジンのキーホルダー	★8周年記念祭★
	午後	タッセルストラップ	なおみのお絵かき教室	ミニフラワーアレンジメント	お習字教室	タイルコースター	木製ネームタグ ~あじさい~	
パリの食卓	午前	ひばり体操		タオル体操		ゆるりん体操		
	午後	ボール体操		のびのび体操		ダンベル体操		
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		ハムとパプリカの彩 あえ麺	肉じゃがもち	厚揚げのそぼろ煮	もやし豚つくね	豆腐クリームラザニア	ミートボールとキャベツのコンソメ煮	
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		ジョイフル山新(東海店)						
		23	24	25	26	27	28	29
カルチャールーム	午前	とんぼ玉のネックレス	★トールペイント(大高)	ステンドグラス風ステンドミラー	★トールペイント(大高)	つまみ細工でマグレット	なおみのお絵かき教室	
	午後	★ハーブ教室(鹿志村)	麻ひもで一輪挿し	スワロフスキーのブローチ	いちごのストラップ	絵手紙教室	クイリングブローチ	
パリの食卓	午前	お手玉体操		とうかいエアロ		ボール体操		
	午後	オリンピック体操		セラバンド体操		すっきりストレッチ		
温水プール	午前	腰痛体操		浮き棒体操		水中筋トレ		
	午後	浮き棒体操		水中筋トレ		水中ウォーキング		
料理教室		鶏チリ	サーモンのピカタ	オレンジババロア	豚こまカレー生姜焼き	ペッパー塩焼きそば	豆腐シューマイ	
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)						
		30	31	<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>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> <p>★お誕生週間★ 5月23日(月)~28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	ミニマカロンポーチ	ちぎり絵で季節のお花					
	午後	和風ランプシェード	木製ネームタグ ~あじさい~					
パリの食卓	午前	ゆるりん体操						
	午後	青竹体操						
温水プール	午前	水中筋トレ						
	午後	浮き棒体操						
料理教室		豚肉とピーマンのオイスター炒め	蓮根と豚バラの甘辛煮					
パリジェンヌ			★◇リンデン美容					
お買い物ツアー		ヨークベニマル(東海店)						

