

		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	・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★ 7月25日(月)～30日(土) ★：ボランティア ◇：事前予約 				レジンのキーホルダー		ブラバンであさがお				
	午後					とんぼ玉のネックレス		麻ひもで一輪挿し				
パリの食卓	午前										ダンベル体操	
	午後										すっきりストレッチ	
温水プール	午前										腰痛体操	
	午後										水中ウォーキング	
料理教室											豚しゃぶとなすの重ね蒸し	もやしの青じそつくね
パリジェンヌ												
お買い物ツアー											ダイソー(茨城とうかい店)	
						4	5	6	7		8	9
カルチャールーム	午前	ｸﾘｰﾑｼﾞｬｰｽﾄﾗｯﾌﾟ	つまみ細工でひまわり	レジンのキーホルダー	ブラバンでおさかな🐟	ﾌｪﾙﾄでひまわりのﾌﾟﾛｰﾁ	手さしてリメイク					
	午後	絵手紙教室	お習字教室	麻ひもで一輪挿し	折り染めでうちわ	なおみのお絵かき教室	お習字教室					
パリの食卓	午前	のびのび体操		タオル体操		ゆるりん体操						
	午後	セラバンド体操		ひばり体操		青竹体操						
温水プール	午前	腰痛体操		浮き棒体操		水中筋トレ						
	午後	水中筋トレ		水中ウォーキング		浮き棒体操						
料理教室		枝豆ｶﾞｰﾘｯｸﾁｬｰﾊﾝ	チーズ鶏ｷﾑﾁ	カジキの甘酢あんかけ	ちらし寿司	肉団子のトマト煮	豚ﾊﾞｳとなすのｽﾀﾏﾅ炒め					
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		カスミ(フードスクエア店)										
		11	12	13	14	15	16		17			
カルチャールーム	午前	レジンのキーホルダー	ブラバンでおさかな🐟	ﾌｪﾙﾄでﾊﾞﾝｻﾞｰﾌｵﾄ	★はじめてそろばん(森田)	グリセリンソープ	絵手紙教室					
	午後	折り染めでうちわ	なおみのお絵かき教室	木製ﾅｰﾑﾀｸﾞ ～すいか～	ﾐﾆﾌﾗﾜｰｱﾚﾝｼﾞﾒﾝﾄ	羊毛ﾌｪﾙﾄでさくらんぼ	とんぼ玉のネックレス					
パリの食卓	午前	ボール体操		とうかいエアロ		セラバンド体操						
	午後	オリンピック体操		お手玉体操		ひばり体操						
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		ｶﾊﾞｲ缶と小松菜のｶﾅｰ煮	茄子の豚肉巻き	ﾊﾑと卵のﾏﾂﾁｬｰﾊﾝ	鶏肉の柚子照り焼き	アジの南蛮漬け	蓮根とﾊﾞｰﾖﾝの春巻き					
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	ﾌｪﾙﾄでひまわりﾌﾟﾛｰﾁ	★トールペイント(大高)	グリセリンソープ	★はじめてそろばん(森田)	ﾌｪﾙﾄでﾊﾞﾝｻﾞｰﾌｵﾄ	レジンのキーホルダー	★森林浴ツアー★ 				
	午後	木製ﾅｰﾑﾀｸﾞ ～すいか～	ビーズのネックレス	つまみ細工でひまわり	★トールペイント(大高)	★ハーブ教室(鹿志村)	つまみ細工でゆり					
パリの食卓	午前	ゆるりん体操		ボール体操		のびのび体操						
	午後	タオル体操		すっきりストレッチ		お手玉体操						
温水プール	午前	水中筋トレ		水中ウォーキング		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		赤魚の香味焼き	ひき肉と蓮根のﾛｰｽ炒め	ピーマンのﾍﾞｰｺﾝ巻き	青じそﾎｲｺｰﾛｰ	長いもとｶﾗｳのﾁｰｽﾞﾅﾞﾐ	ﾀｹﾉｺとﾋｰﾏﾝの麻婆春雨					
パリジェンヌ												
お買い物ツアー		イオン(東海店)										
		25	26	27	28	29	30		31			
カルチャールーム	午前	チョークアート	手さしてリメイク	ﾌｪﾙﾄでひまわりﾌﾟﾛｰﾁ	藍染めでハンカチ		ｸﾘｰﾑｼﾞｬｰｽﾄﾗｯﾌﾟ					
	午後	お習字教室	羊毛ﾌｪﾙﾄでさくらんぼ	絵手紙教室	★ハーブ教室(鹿志村)	ﾐﾆﾌﾗﾜｰｱﾚﾝｼﾞﾒﾝﾄ	なおみのお絵かき教室					
パリの食卓	午前	ダンベル体操		オリンピック体操		タオル体操						
	午後	とうかいエアロ		青竹体操		すっきりストレッチ						
温水プール	午前	水中ウォーキング		腰痛体操		水中筋トレ						
	午後	腰痛体操		浮き棒体操		水中ウォーキング						
料理教室		ﾊﾞｰﾖﾝと桜ﾋﾞｯﾂの混ぜご飯	サバの梅南蛮	厚揚げのそぼろ煮	ネギ塩豚丼	手羽中とごぼうの甘酢炒め	豚じゃが塩バター煮					
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		ダイソー(茨城とうかい店)										