

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	4	5	6	7
カルチャールーム	午前	★はじめてそろばん(森田)	レジンのネックレス	プラバンでおさかな	フェルトでひまわりブローチ	プラバンでおさかな	ビーズのプローチ	
	午後	つまみ細工でひまわり	折り染めでうちわ	とんぼ玉のネックレス	クイックストラップ	絵手紙教室	なおみのお絵かき教室	
パリの食卓	午前	ダンベル体操		のびのび体操		タオル体操		
	午後	すっきりストレッチ		セラバンド体操		ひばり体操		
温水プール	午前	水中ウォーキング		浮き棒体操		水中筋トレ		
	午後	水中筋トレ		腰痛体操		浮き棒体操		
料理教室		鮭のムニエル	ナスのジャージャー麺	コーンバーグ	枝豆が-リクチャー-	肉巻きピ-マンの生姜焼き	タラの野菜甘酢あんかけ	
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(フードスクエア舟石川店)						
		8	9	10	11	12	13	14
カルチャールーム	午前	★ハーブ教室(鹿志村)	パッチワーク風マスク	クイックストラップ	つまみ細工で睡蓮	★ハーブ教室(鹿志村)	フェルトでひまわりブローチ	
	午後	デコパージュBOX	チョークアート	木製ネームタグ ～花火～	ミニフラワーアレンジメント～お盆のお花～		木製ネームタグ ～花火～	
パリの食卓	午前	ゆるりん体操		ボール体操		とうかいエアロ		
	午後	青竹体操		オリンピック体操		お手玉体操		
温水プール	午前	浮き棒体操		腰痛体操		プールの水抜き清掃の為、お休み致します。 ご了承ください。 なお、入浴は通常通りご利用頂けます。		
	午後	水中ウォーキング		水中筋トレ				
料理教室		エビとイカのチリ炒め	麻婆春雨	マカロニナポリタン	ツナじゃが	梅いなり寿司	お休みいたします。	
パリジェンヌ					ハンドマッサージ			
お買い物ツアー		ヨークベニマル(東海店)				お休みいたします。ご了承ください。		
		15	16	17	18	19	20	21
カルチャールーム	午前	羊毛フェルト	ビーズのプローチ	つまみ細工で睡蓮	★トルペイント(大高)	アイロンビーズ	プラバンでぶどう	
	午後	とんぼ玉のネックレス	なおみのお絵かき教室	デコパージュBOX	お習字教室	折り染めでうちわ	絵手紙教室	
パリの食卓	午前	セラバンド体操		ゆるりん体操		ボール体操		
	午後	ひばり体操		タオル体操		今村翔吾トーク-!!!	のびのび体操	
温水プール	午前	プールの水抜き清掃の為、お休み致します。ご了承ください。		水中筋トレ	水中ウォーキング		腰痛体操	
	午後	腰痛体操		浮き棒体操		水中ウォーキング		
料理教室		お休みいたします。ご了承ください。		豚肉と豆腐の カレーチャンプルー	高野豆腐の甘辛つくね	お休みいたします。	鶏肉と春雨の 南蛮和え	
パリジェンヌ		廣木紀夫のここだけの話	ハンドマッサージ			★◇リンデン美容		
お買い物ツアー		お休みいたします。ご了承ください。		ダイソー(茨城とうかい店)				
		22	23	24	25	26	27	28
カルチャールーム	午前	レジンのネックレス	★トルペイント(大高)	★はじめてそろばん(森田)	レジンのネックレス	パッチワーク風マスク	羊毛フェルト	
	午後	フェルトでひまわりブローチ	絵手紙教室	折り染めでうちわ	アイロンビーズ	お習字教室	藍染めでハンカチ	
パリの食卓	午前	オリンピック体操		ダンベル体操		すっきりストレッチ		
	午後	お手玉体操		とうかいエアロ		青竹体操		
温水プール	午前	腰痛体操		水中筋トレ		浮き棒体操		
	午後	浮き棒体操		水中ウォーキング		水中筋トレ		
料理教室		豆腐のカツ煮	カジキのカレーバター 照り焼き	おからのみたらしもち	ポークビーンズ	コーン塩つくね	大葉と梅の豚肉巻き	
パリジェンヌ				★◇リンデン美容				
お買い物ツアー		ウエルシア(東海舟石川店)						
		29	30	31	・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★ 8月22日(月)～30日(土) ★：ボランティア ◇：事前予約			
カルチャールーム	午前	羊毛フェルト	クイックストラップ	アイロンビーズ				
	午後	藍染めでハンカチ	お習字教室	なおみのお絵かき教室				
パリの食卓	午前	ボール体操		すっきりストレッチ				
	午後	とうかいエアロ		お手玉体操				
温水プール	午前	浮き棒体操		腰痛体操				
	午後	水中筋トレ		浮き棒体操				
料理教室		アジとトマトのマリネ	パッチワーク-グレート-	ごま焼肉丼				
パリジェンヌ								
お買い物ツアー		イオン(東海店)						

★夏祭り★

