

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	
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。 <p>★お誕生週間★ 9月19日(月)～24日(土) ★：ボランティア ◇：事前予約</p>			パ ック風マスクス	プラバンでぶどう	レジンのネックレス		
	午後				デコパージュBOX	お習字教室	クリームダ ストラップ		
パリの食卓	午前				すっきりストレッチ	ダンベル体操			
	午後				お手玉体操	のびのび体操			
温水プール	午前				浮き棒体操	腰痛体操			
	午後				水中ウォーキング	水中筋トレ			
料理教室	麻婆春雨		卵と卵のオムサド	長芋のチキンハンバーグ					
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)								
		5	6	7	8	9	10	11	
カルチャールーム	午前	★はじめてそろばん(森田)	ビーズのプレスレット	パ ック風マスクス	羊毛フェルトでストラップ	★ハーブ教室(鹿志村)	ヨヨキルトでマルカガ-		
	午後	クイリングでぶどうのブローチ	木製ネームタグ ~お月見~	ステッド グラ風壁掛け	絵手紙教室	クイリングでぶどうのブローチ	なおみのお絵かき教室		
パリの食卓	午前	ひばり体操		タオル体操		オリンピック体操			
	午後	セラバンド体操		ゆるりん体操		青竹体操			
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	腰痛体操		浮き棒体操		水中ウォーキング			
料理教室	サバのトマト煮	入のザ ャーソーめん	豚こま柳川風	ちくわの磯辺チヂミ	豚こまとマ ッコの炒め	とうもろこしのガリパタチャーハン			
パリジェンヌ	★◇リンデン美容		★◇リンデン美容						
お買い物ツアー	ウエルシア(東海舟石川店)								
		12	13	14	15	16	17	18	
カルチャールーム	午前	★ハーブ教室(鹿志村)	羊毛フェルトでストラップ	レジンのネックレス	つまみ細工で金木犀	ヨヨキルトでマルカガ-	フェルトでダ リアのブローチ		
	午後	プラバンでコスモス	季節のちぎり絵	お習字教室	チョークアート	クリームダ ストラップ	ミフワアルソグ メト		
パリの食卓	午前	ポール体操		とうかいエアロ		ゆるりん体操			
	午後	すっきりストレッチ		お手玉体操		セラバンド体操			
温水プール	午前	浮き棒体操		腰痛体操		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	そばめし	ブロッコリーエビチリ	チンゲン菜のクリームパスタ	かじ きのガチャップ リー	枝豆と海老の豆腐ハンバーグ	豚肉となすのオムサド			
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	カスミ(フードスクエア舟石川店)								
		19	20	21	22	23	24	25	
カルチャールーム	午前	デコパージュBOX	★トールペイント(大高)	★はじめてそろばん(森田)	★トールペイント(大高)	レジンのネックレス	つまみ細工で金木犀	★お祭り★	
	午後	なおみのお絵かき教室	プラバンでコスモス	絵手紙教室	フェルトでダ リアのブローチ	羊毛フェルトでブローチ	季節のちぎり絵		
パリの食卓	午前	オリンピック体操		ポール体操		とうかいエアロ			
	午後	タオル体操		のびのび体操		青竹体操			
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		水中筋トレ		腰痛体操			
料理教室	しめじとパ ンのピ ャン風	チーズ入りミートボール	きのこたっぷり豚丼	枝豆が リックチャーハン	鶏むね肉とキャベツの中華炒め	ミートドリア			
パリジェンヌ					★◇リンデン美容				
お買い物ツアー	ホームセンター山新(東海店)								
		26	27	28	29	30			
カルチャールーム	午前	ビーズのプレスレット	羊毛フェルトでブローチ	つまみ細工で金木犀	プラバンでぶどう	フェルトでダ リアのブローチ			
	午後	お習字教室	なおみのお絵かき教室	ミフワアルソグ メト	ステッド グラ風壁掛け	木製ネームタグ ~お月見~			
パリの食卓	午前	すっきりストレッチ		セラバンド体操		ひばり体操			
	午後	ダンベル体操		オリンピック体操		お手玉体操			
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	浮き棒体操		腰痛体操		水中ウォーキング			
料理教室	エビとイカのチリ炒め	厚揚げのそぼろ煮	豚バラとえのきの炊き込みご飯	コーンバーグ	手羽中とごぼうの甘酢炒め				
パリジェンヌ	ハンドマッサージ	★◇リンデン美容		廣木紀夫のここだけの話					
お買い物ツアー	イオン(東海店)								