

コミュニティガーデン
とうかい
プログラム予定表

10月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
								1	2
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。 不定期でビデオ体操を開催致します。 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。 					パッチワーク風双剣ス		
	午後						お習字教室		
パリの食卓	午前						ひばり体操		
	午後						お手玉体操		
温水プール	午前						浮き棒体操		
	午後						水中ウォーキング		
料理教室							ツナじゃが		
パリジェンヌ									
お買い物ツアー							イオン(東海店)		
							3	4	5
カルチャールーム	午前	★はじめてそぼん(森田)	レジンのキーホルダー	羊毛フェルトでブローチ	ヨーヨーキルトでマルチカパー	つまみ細工で金木製	カッティングボードでミニリース		
	午後	季節のちぎり絵	チョークアート	絵手紙教室	デコパージュBOX	フェルトでぶどう	ビーズのネックレス		
パリの食卓	午前	ダンベル体操		ゆるりん体操		タオル体操			
	午後	すっきりストレッチ		セラバンド体操		のびのび体操			
温水プール	午前	水中筋トレ		水中ウォーキング		腰痛体操			
	午後	浮き棒体操		腰痛体操		水中筋トレ			
料理教室		豚肉のチーズピカタ	鶏ごぼうの炊き込みご飯	鮭のムニエル	大葉とゆかりの鶏つくね	豚こま柳川風	えのきと青梗菜のチヂミ		
パリジェンヌ		★◇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)							
		10	11	12	13	14	15	16	
カルチャールーム	午前	ヨーヨーキルトでマルチカパー	毛糸ではりねずみ	レジンのキーホルダー	★ハープ教室(鹿志村)		ブランパんでとんぼ		
	午後	つまみ細工でもみじ	木製ネームタグ〜ハロウィン〜	アイロンビーズ	季節のちぎり絵	羊毛フェルトでストラップ	なおみのお絵かき教室		
パリの食卓	午前	ひばり体操		ボール体操		オリンピック体操			
	午後	青竹体操		とうかいエアロ		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		浮き棒体操		水中ウォーキング			
料理教室		鶏肉のゆず照り焼き	鱈と加アラの加煮	きのこが-リクチャー	ごま焼き豚丼	厚揚げとけしきのごあんかけ	大根の豚バラ巻き		
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		ダイソー(茨城とうかい店)							
		17	18	19	20	21	22	23	
カルチャールーム	午前	アイロンビーズ	★トールペイント(大高)	★はじめてそぼん(森田)	★トールペイント(大高)	ブランパんでハロウィン	はぎれ布でふくろう		
	午後	カッティングボードでミニリース	フェルトでぶどう	ブランパんでコスモス	ミツア-ルツグミ	なおみのお絵かき教室	木製ネームタグ〜ハロウィン〜		
パリの食卓	午前	お手玉体操		すっきりストレッチ		ボール体操			
	午後	のびのび体操		タオル体操		ゆるりん体操			
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		ムとア-リかのねぎ和え	じゃがミートの炒め	鶏肉のチリソース煮	鯖のニラあんかけ	豚バラ肉の角煮風	豆腐のミートボール		
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)							
		24	25	26	27	28	29	30	
カルチャールーム	午前	パッチワーク風双剣ス	フェルトでダリアのブローチ	フェルトでサボテン	ブランパんでハロウィン	はぎれ布でふくろう	羊毛フェルトでストラップ		
	午後	ミツア-ルツグミ	なおみのお絵かき教室	毛糸ではりねずみ	お習字教室	スタンドグラス風壁掛け	デコパージュBOX		
パリの食卓	午前	オリンピック体操		お手玉体操		とうかいエアロ			
	午後	セラバンド体操		のびのび体操		青竹体操			
温水プール	午前	浮き棒体操		腰痛体操		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		鱈とア-リのにんにく炒め	豚こまのポークチャップ	うなぎとじゃがいもの照り焼き	ポークビーンズ	ほうれん草と鮭のみそカ-ム煮	豚バラなすのスタミナ炒め		
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		ホームセンター山新(東海店)							
		31	★お誕生週間★						
カルチャールーム	午前	ビーズのネックレス	10月24日(月)~29日(土)						
	午後	絵手紙教室	★: 講師・ボランティア						
パリの食卓	午前	タオル体操	◇: 事前予約						
	午後	ひばり体操							
温水プール	午前	水中筋トレ							
	午後	腰痛体操							
料理教室		かぼちゃのケーキサレ							
パリジェンヌ									
お買い物ツアー		ウエルシア(東海舟石川店)							