

# 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				
カルチャールーム	午前		アイロンピース	結ぶだけフェルトバック	毛糸ではりねすみ	★ハーブ教室(鹿志村)	絵手紙教室					
	午後		スタンドグラス風壁掛け	チョークアート	フェルトでドーナツ	ビーズのネックレス	ヨーヨーキルトでマルチカパー					
パリの食卓	午前		タオル体操	すっきりストレッチ		ゆるりん体操						
	午後		ひばり体操	ダンベル体操		セラバンド体操						
温水プール	午前		水中筋トレ	浮き棒体操		腰痛体操						
	午後		腰痛体操	水中筋トレ		水中ウォーキング						
料理教室	魚肉ソーセージのハンバーグ		豚肉と豆腐のチャンプルー	さつま揚げのしそ風味チャーハン	肉巻きえのきの味噌焼き	肉団子のはるさめ煮						
パリエンス	★◇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)											
			7	8	9	10	11		12	13		
カルチャールーム	午前		フェルトでサボテン	★はじめてそろばん(森田)	ブラバンでもみじ	★ハーブ教室(鹿志村)	つまみ細工でポインセチア		アイロンピース			
	午後		折り紙で柿ガーランド	お習字教室	季節のちぎり絵	なのおみのお絵かき教室	ミフワ-ルツ Mt		羊毛フェルトでフーチ			
パリの食卓	午前	のびのび体操		ボール体操		とうかいエアロ						
	午後	青竹体操		ひばり体操		タオル体操						
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	浮き棒体操		腰痛体操		水中筋トレ						
料理教室	桜えび鶏つくね		タラと根菜の酒粕煮	アジとトマトのマリネ	鶏肉のコーンクリーム炒め煮	豚肉と高菜漬のあんかけご飯	赤魚のバター照り焼き					
パリエンス			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)											
		14	15	16	17	18	19	20				
カルチャールーム	午前	レジンのキーホルダー	★トールペイント(大高)	つまみ細工でポインセチア	レジンのキーホルダー	ブラバンでもみじ	フェルトでツリー✂	★文化祭★				
	午後	スタンドグラス風壁掛け	フェルトでドーナツ	羊毛フェルトでストラップ	季節のリース	折り紙で柿ガーランド	なのおみのお絵かき教室					
パリの食卓	午前	オリンピック体操		のびのび体操		すっきりストレッチ						
	午後	お手玉体操		セラバンド体操		ダンベル体操						
温水プール	午前	腰痛体操		水中ウォーキング		水中筋トレ						
	午後	水中筋トレ		浮き棒体操		腰痛体操						
料理教室	ささみともやしのレバニラ風炒め		さつまいものきんぴら風酢豚	かぼちゃのツナカレーグラタン	きのこたっぷり豚丼	豆腐と大葉の豚バラ巻き	豚肉とピーマンのオイスターソース炒め					
パリエンス						★◇リンデン美容						
お買い物ツアー	ダイソー(茨城とうかい店)											
		21	22	23	24	25	26		27			
カルチャールーム	午前	結ぶだけフェルトバック	羊毛フェルトでストラップ	ビーズのネックレス	★トールペイント(大高)	★はじめてそろばん(森田)	フェルトでポインセチアフーチ					
	午後	お習字教室	なのおみのお絵かき教室	ペーパークラフト～クリスマス～	つまみ細工でもみじ	絵手紙教室	季節のちぎり絵					
パリの食卓	午前	ゆるりん体操		お手玉体操		オリンピック体操						
	午後	ボール体操		とうかいエアロ		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	腰痛体操		水中ウォーキング		浮き棒体操						
料理教室	豚肉と麩の卵とじ丼		豚エビ炒めご飯	アジジャガレットステーキ	カレイの中華あんかけ	焼き鮭の南蛮漬け	鶏肉と大根の中華煮					
パリエンス	ハンドマッサージ											
お買い物ツアー	イオン(東海店)											
		28	29	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>レッドコードは随時開催しております。</li> <li>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。</li> </ul>							
カルチャールーム	午前	毛糸ではりねすみ	ヨーヨーキルトでマルチカパー	フェルトでポインセチアフーチ	<ul style="list-style-type: none"> <li>★お誕生週間★</li> <li>11月21日(月)～26日(土)</li> <li>★：ボランティア ◇：事前予約</li> </ul>							
	午後	ペーパークラフト～クリスマス～	フェルトでツリー✂	木製ネームタグ～クリスマス～								
パリの食卓	午前	ひばり体操		すっきりストレッチ								
	午後	ダンベル体操		タオル体操								
温水プール	午前	水中筋トレ		浮き棒体操								
	午後	水中ウォーキング		腰痛体操								
料理教室	鮭のムニエル		鶏肉となすの照り焼き	舞茸とさつまいもの炊き込みご飯								
パリエンス				★◇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)											