

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	・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。			アイロンピース	レジンのバックチャーム	つまみ細工でボインセチア	
	午後				フェルトでツリー		季節のリース	折り紙で柿ガールランド
パリの食卓	午前	・レッドコードは随時開催しております。			すっきりストレッチ	のびのび体操		
	午後				タオル体操		ダンベル体操	
温水プール	午前	・ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせ ください。			浮き棒体操	水中ウォーキング		
	午後				腰痛体操		浮き棒体操	
料理教室		★お誕生週間★ 12月19日(月)～24日(土)			豚こま柳川風		長いもの丼(ハバ)グ	手羽中とじゃがいもの ピリ辛味噌煮
パリエンス								
お買い物ツアー					★：ボランティア ◇：事前予約			カスミ (フードスクエア舟石川店)
		5	6	7	8	9	10	11
カルチャールーム	午前	フェルトでツリー	★ハーブ教室 (鹿志村)	羊毛フェルトでストラップ	結ぶだけフェルトバック	フェルトでボインセチア	フラワーバスケット	
	午後	チョークアート	ビーズのネックレス	お習字教室	季節のちぎり絵	なのおみのお絵かき教室	筆でお花のプローチ	
パリの食卓	午前	とうかいエアロ		ボール体操		オリンピック体操		
	午後	青竹体操		ひばり体操		お手玉体操		
温水プール	午前	水中ウォーキング		腰痛体操		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		うずらとホトトギスの加-煮	鶏むねとリンパの親子丼	ちくわ南蛮	和風ハッシュドポーク	かぼちゃのジャコバ 風	ほうと白菜の加-バ ター蒸し	
パリエンス		★♡リンデン美容		★♡リンデン美容		ハンドマッサージ		
お買い物ツアー		山新 (東海店)						
		12	13	14	15	16	17	18
カルチャールーム	午前	アラバでクリスマス	もこもこ毛糸の雪だるま	★はじめてそらぼん (森田)	つまみ細工でボインセチア	アイロンピース	毛糸ではりねすみ	
	午後	季節のリース	絵手紙教室	フェルトでボインセチア	ステンドグラス風壁掛け	フェルトボールでパリア	なのおみのお絵かき教室	
パリの食卓	午前	ゆるりん体操		とうかいエアロ		すっきりストレッチ		
	午後	セラバンド体操		ダンベル体操		タオル体操		
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	腰痛体操		浮き棒体操		水中筋トレ		
料理教室		鮭ときのこの和風マリネ	えのき大葉つくね	ひき肉とこんにゃくの ピリ辛炒め	しょうがみその麻婆豆腐	タラのチリソース	豚バラとじゃがいもの チリ辛炒め	
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		ダイソー (茨城とうかい店)						
		19	20	21	22	23	24	25
カルチャールーム	午前	★ハーブ教室 (鹿志村)	★トールペイント (大高)	レジンのバックチャーム	★トールペイント (大高)	毛糸ではりねすみ	もこもこ毛糸の雪だるま	
	午後	タイルコースター	羊毛フェルトでプローチ	ステンドグラス風壁掛け	お習字教室	黒板アートフレーム	ビーズのネックレス	
パリの食卓	午前	のびのび体操		ゆるりん体操		とうかいエアロ		
	午後	ボール体操		セラバンド体操		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		腰痛体操		水中ウォーキング		
料理教室		エビと豆腐のチリ炒め	きのこかぼちゃの塩炒め	うずらのミートボール	カレー炒めごはん	鶏じゃがのクリーム煮	フライパンチキンローフ	
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)						
		26	27	28	29	30	31	
カルチャールーム	午前	筆でお花のプローチ	★はじめてそらぼん (森田)	フラワーバスケット	羊毛フェルトでプローチ	結ぶだけフェルトバック	つまみ細工で楕	
	午後	なのおみのお絵かき教室	つまみ細工で楕	黒板アートフレーム	木製ネームタグ～お正月～	フラワーアレンジメント ～お正月～	絵手紙教室	
パリの食卓	午前	とうかいエアロ		お手玉体操		ひばり体操		
	午後	タオル体操		オリンピック体操		ボール体操		
温水プール	午前	浮き棒体操		水中筋トレ		浮き棒体操		
	午後	水中ウォーキング		腰痛体操		水中筋トレ		
料理教室		青じそホイコーロー	大学芋もち	お休みいたします。 ご了承ください。				お休みいたします。 ご了承ください。
パリエンス				★♡リンデン美容				
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。		

★おやき体験★

