

# 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
		2	3	4	5	6	7	1
カルチャールーム	午前	書初め教室	つまみ細工でうさぎと梅	アイロンピース	★ハーブ教室(鹿志村)		ブラバンでパンジー	8
	午後	お正月遊びをしよう!	梅の花飾り	羊毛フェルトでみかん	デコパージュBOX	ビーズのネックレス	チョークアート	
パリの食卓	午前	とうかいエアロ		セラバンド体操		ひばり体操		
	午後	ダンベル体操		のびのび体操		タオル体操		
温水プール	午前	年始のプールは4日より再開します。		腰痛体操		水中筋トレ		
	午後			浮き棒体操		水中ウォーキング		
料理教室		お休み致します。ご了承下さい。				大豆つくね	鰯のチリソース炒め	
パリエンヌ								
お買い物ツアー		お休み致します。ご了承ください。				ウエルシア(東海舟石川店)		
		9	10	11	12	13	14	15
カルチャールーム	午前	ビーズのネックレス	結ぶだけフェルトバック	★はじめてそろばん(森田)	つまみ細工で福寿草	羊毛フェルトで雪だるま	アメリカンフラワー	★ 初詣 ツアー ★
	午後	黒板アートフレーム	なおみのお絵かき教室	フェルトで絵馬	絵手紙教室	タイルコースター	革でお花のプローチ	
パリの食卓	午前	ゆるりん体操		オリンピック体操		とうかいエアロ		
	午後	ボール体操		青竹体操		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		水中筋トレ		
料理教室		かぶの治部煮	チキンライス	カレーチーズドリア	鮭ともやしのしょうが醤油炒め	肉巻き餅のみぞれあんかけ	豚こまと白菜の卵とじ丼	
パリエンヌ				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)						
		16	17	18	19	20	21	22
カルチャールーム	午前	もこもこ毛糸の雪だるま	★トールペイント(大高)	デコパージュBOX	★トールペイント(大高)	レジンのプローチ	結ぶだけフェルトバック	★ 初詣 ツアー ★
	午後	絵手紙教室	ミフラーアルバム	なおみのお絵かき教室	フェルトボールでトリアー	お習字教室	毛糸ボンボンでうさぎ	
パリの食卓	午前	とうかいエアロ		ボール体操		ゆるりん体操		
	午後	お手玉体操		すっきりストレッチ		セラバンド体操		
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		水中筋トレ		浮き棒体操		
料理教室		赤魚のバター照り焼き	かつおと白菜のクリーム煮	チーズ入りミートボール	白麻婆豆腐	卵とブロッコリーの甘酢炒め	鶏肉と大根のオイスター味噌煮込み	
パリエンヌ		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)						
		23	24	25	26	27	28	29
カルチャールーム	午前	アイロンピース	レジンのプローチ	もこもこ毛糸の雪だるま	毛糸ボンボンでうさぎ	★はじめてそろばん(森田)	梅の花飾り	★ 初詣 ツアー ★
	午後	フェルトボールでトリアー	木製ネームタグ～節分～	つまみ細工でうさぎと梅	雪だるまのランブシェード	革でお花のプローチ	なおみのお絵かき教室	
パリの食卓	午前	オリンピック体操		とうかいエアロ		すっきりストレッチ		
	午後	タオル体操		ダンベル体操		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	水中筋トレ		水中ウォーキング		腰痛体操		
料理教室		手羽中とじゃがいものピリ辛味噌煮	味噌煮込みミートボール	鮭とトマトのクリームドリア	リゼンとキャベツの炒め	エビピラフ	厚揚げの肉詰め煮	
パリエンヌ				★♡リンデン美容				
お買い物ツアー		カスミ(フードスクエア東海中央店)						
		30	31	<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> <li>★お誕生週間★ 1月23日(月)～28日(土)</li> <li>★：ボランティア ◇：事前予約</li> </ul>				
カルチャールーム	午前	羊毛フェルトで雪だるま	ブラバンでパンジー					
	午後	雪だるまのランブシェード	黒板アートフレーム					
パリの食卓	午前	のびのび体操						
	午後	セラバンド体操						
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		さば缶チャーハン	ぶりの加えマヨネーズ					
パリエンヌ								
お買い物ツアー		山新(東海店)						

