



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		1	2	3	4	5	6	7
カルチャールーム	午前	つまみ細工でマーガレット	アイロンビーズ	小鳥のブローチ	ブラバンでネモフィラ	ビーズのネックレス	クリソングハートパース	
	午後	ロゼットのキーホルダー	なおみのお絵かき教室	革のばね口ポーチ	粘土で姉さんウイナー	お習字教室	フェルトでアネモンのブローチ	
パリの食卓	午前	のびのび体操	セラバンド体操	とうかいエアロ	ダンベル体操	オリンピック体操	ひばり体操	
	午後	ダンベル体操	オリンピック体操	ボール体操	タオル体操	すっきりストレッチ	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		腰痛体操		
	午後	浮き棒体操		水中ウォーキング		お楽しみ体操		
料理教室		もやし豚つくね	サーモンのピカタ	キャラメルバナナマフィン	塩昆布と桜エビの炊き込みご飯	ちらし寿司	ミートボールとキャベツのコンソメ煮	
パリジェンヌ			★◇リンデン美容					
お買い物ツアー		イオン(東海店)						
		8	9	10	11	12	13	
カルチャールーム	午前	★ハーブ教室(鹿志村)	ビーズで蝶々のネックレス	★はじめてそろばん(森田)	クリソングハートパース	★ハーブ教室(鹿志村)	つまみ細工でバラ	
	午後	アイロンビーズ	粘土で姉さんウイナー	リボンで作るバラ	コルクアート	とんぼ玉のネックレス	お習字教室	
パリの食卓	午前	タオル体操	すっきりストレッチ	お手玉体操	ゆるりん体操	ボール体操	のびのび体操	
	午後	ゆるりん体操	ボール体操	のびのび体操	セラバンド体操	とうかいエアロ	★柏野はなまる会	
温水プール	午前	浮き棒体操		お楽しみ体操		水中筋トレ		
	午後	腰痛体操		浮き棒体操		水中ウォーキング		
料理教室		鮭ときのこの和風マリネ	肉じゃがもち	豚肉とピーマンのオイスター炒め	高野豆腐の酢豚風	豚こまカレー生姜焼き	梅と大葉のはんぺんつくね	
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)						
		15	16	17	18	19	20	
カルチャールーム	午前	フェルトでアネモンのブローチ	★トールペイント(大高)	つまみ細工でバラ	★トールペイント(大高)	ブラバンでポピー	革でコインケース	★9周年イベント★ 
	午後	絵手紙教室	とんぼ玉のネックレス	木製ネームタグ～紫陽花～	がら絵の具でお花フォト	フェルトで紫陽花	なおみのお絵かき教室	
パリの食卓	午前	セラバンド体操	とうかいエアロ	ダンベル体操	オリンピック体操	ひばり体操	タオル体操	
	午後	オリンピック体操	青竹体操	タオル体操	すっきりストレッチ	お手玉体操	とうかいエアロ	
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	お楽しみ体操		腰痛体操		浮き棒体操		
料理教室		鯖のニラあんかけ	ペッパー焼きそば	豆苗豚こま春巻き	鰯の甘酢照り焼き	油揚げのクリームコロッケ風	お休み致します。 ご了承ください。	
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)						
		22	23	24	25	26	27	
カルチャールーム	午前	ビーズのネックレス	小鳥のブローチ	パッチワーク風靴磨き	アメリカンフラワー	★はじめてそろばん(森田)	フェルトで紫陽花	
	午後	たけしのお楽しみ教室♡	木製ネームタグ～紫陽花～	粘土で姉さんウイナー	なおみのお絵かき教室	ミニフラワーアレンジメント	リボンで作るバラ	
パリの食卓	午前	すっきりストレッチ	お手玉体操	ゆるりん体操	ボール体操	のびのび体操	セラバンド体操	
	午後	ボール体操	のびのび体操	セラバンド体操	とうかいエアロ	ダンベル体操	オリンピック体操	
温水プール	午前	水中筋トレ		腰痛体操		浮き棒体操		
	午後	水中ウォーキング		お楽しみ体操		腰痛体操		
料理教室		豚バラと人参の酢豚風炒め	ニラ団子とジャガイモの照り焼き	鶏肉のデミタス照り焼き	手羽中とごぼうの甘酢炒め	揚げきとキャベツの豆乳煮	ちくわのチーズ肉巻き	
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		ツルハドラッグ(東海中央店)						
		29	30	31	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。 ★お誕生週間★ 5月22日(月)～27日(土) ★：ボランティア ◇：事前予約			
カルチャールーム	午前	革でコインケース	アメリカンフラワー	ビーズで蝶々のネックレス				
	午後	羊毛フェルトであじさい	絵手紙教室	たけしのお楽しみ教室♡				
パリの食卓	午前	とうかいエアロ	ダンベル体操	オリンピック体操				
	午後	ひばり体操	タオル体操	すっきりストレッチ				
温水プール	午前	水中ウォーキング		水中筋トレ				
	午後	浮き棒体操		水中ウォーキング				
料理教室		ソース肉じゃが	豚ひき肉と筍のオイ味噌炒め	鯖と蓮根のにんにく炒め				
パリジェンヌ								
お買い物ツアー		ダイソー(茨城とうかい店)						

