

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		つまみ細工で金魚	革でお花のブローチ	書道教室	ハーブ教室	レジンで金魚鉢のキーホルダー			
	午後		フェルトでひまわりのブローチ	夏柄の巻き巻きネックレス	サマーリース	パステルアート	リボンで作るバラ			
パリの食卓	午前		ダンベル体操	のびのび体操	タオル体操	青竹体操	ひばり体操			
	午後		すっきりストレッチ	セラバンド体操	ゆるりん体操	オリンピック体操	ボール体操			
温水プール	午前		水中ウォーキング	浮き棒体操		ボディコア				
	午後		水中筋トレ	腰痛体操		水中ウォーキング				
料理教室			ちくわのチンジャオロース	タラの野菜甘酢あんかけ	コーン塩つくね	ツナじゃが	ごぼうとまいだけのそぼろきんぴら			
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			ヨークベニマル (東海店)							
			7	8	9	10	11		12	13
カルチャールーム	午前		そろばん教室	天使のアロマ防虫タグ	ガラス絵具で風車	レジンで箸置き	プラバンでマンボウ		クラフトバンドで小物入れ	
	午後		和柄の巻き巻きネックレス	モールアート	つまみ細工でききょう	モールアート	パンケーキの小物入れ		コルクアート	
パリの食卓	午前		お手玉体操	オリンピック体操	セラバンド体操	すっきりストレッチ	ボール体操		とうかいエアロ	
	午後		ゆるりん体操	ダンベル体操	とうかいエアロ	タオル体操	のびのび体操		ダンベル体操	
温水プール	午前	水中筋トレ		腰痛体操		プールの水抜き清掃の為、お休み致します。ご了承ください。なお、入浴は通常通りご利用頂けます。				
	午後	浮き棒体操		ボディコア						
料理教室		鶏肉と春雨の南蛮あえ	かじきのカレーバター照り焼き	おからのみたらしもち	ごま焼き肉丼	とうもろこしの塩バター炊き込みご飯	お休み			
パリジェンヌ					◇リンデン美容					
お買い物ツアー		カスミ (中央店)								
		14	15	16	17	18	19	20		
カルチャールーム	午前	花火と金魚の壁飾り	プラバンでマンボウ	レジンで金魚鉢のキーホルダー	クラフトバンドで小物入れ	和柄の巻き巻きネックレス	天使のアロマ防虫タグ			
	午後	アメリカンフラワー	絵手紙教室	パンケーキの小物入れ	なおみのお絵描き教室	藍染めでハンカチ				
パリの食卓	午前	青竹体操	ゆるりん体操	タオル体操	ひばり体操	とうかいエアロ	オリンピック体操			
	午後	とうかいエアロ	セラバンド体操	オリンピック体操	お手玉体操	ボール体操	のびのび体操			
温水プール	午前	プールの水抜き清掃の為、お休み致します。ご了承ください。	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		ボディコア				
料理教室		お休み	お休み	ガリバタチキン	とりささみのピリ辛そうめん	豚肉と豆腐のチャンプルー	サバ缶チヂミ			
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		山新 (東海店)								
		21	22	23	24	25	26		27	
カルチャールーム	午前	革でお花のブローチ	書道教室	畳のへりの小銭入れ	そろばん教室	花火と金魚の壁飾り	つまみ細工で金魚			
	午後	パステルアート	レジンで箸置き	なおみのお絵描き教室	アメリカンフラワー	ミニフラワーアレンジメント	絵手紙教室			
パリの食卓	午前	のびのび体操	とうかいエアロ	ひばり体操	タオル体操	ひばり体操	すっきりストレッチ			
	午後	ボール体操	お手玉体操	ダンベル体操	オリンピック体操	セラバンド体操	お手玉体操			
温水プール	午前	ボディコア		浮き棒体操		腰痛体操				
	午後	水中ウォーキング		ボディコア		水中筋トレ				
料理教室		アジとトマトのマリネ	ナスの豚肉巻き	麻婆春雨	豆腐のかつ煮	ラタトゥイユ風カレー	豚バーグのとろろだし			
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)								
		28	29	30	31	<p>• 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。</p> <p>• レッドコードは随時開催しております。</p> <p>• 名称等、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。</p> <p>★お誕生週間★ 8月21日(月)~26日(土)</p> <p>★：ボランティア ◇：事前予約</p>				
カルチャールーム	午前	天使のアロマ防虫タグ	トールペイント	トールペイント	ハーブ教室					
	午後	ガラス絵具で風車	フラワーバスケット	リボンで作るバラ	パンケーキの小物入れ					
パリの食卓	午前	ゆるりん体操	ボール体操	とうかいエアロ	のびのび体操					
	午後	お手玉体操	オリンピック体操	タオル体操	セラバンド体操					
温水プール	午前	腰痛体操		水中筋トレ						
	午後	ボディコア		浮き棒体操						
料理教室		ナスのジャージャーそうめん	コーンとピーマンのキーマカレー	高野豆腐の甘辛つくね	豚肉とトマトの中華炒め					
パリジェンヌ			ハンドマッサージ							
お買い物ツアー		ウエルシア (東海店)								