

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	つまみ細工で金木犀	光るアクリルオーナメント	そろばん教室	レジンでハロウィンキーホルダー	ハーブ教室	ブラバンでマンタのキーホルダー	8	
	午後	粘土でハロウィンフロッピー	フェルトでぶどう	パステルアート	書道教室	フェルトでダリアのフロッピー	コルクアート		
パリの食卓	午前	ダンベル体操	ボール体操	オリンピック体操	お手玉体操	タオル体操	ゆるりん体操		
	午後	のびのび体操	ゆるりん体操	タオル体操	ひばり体操	とうかいエアロ	セラバンド体操		
温水プール	午前	とうかいエアロ		水中筋トレ		腰痛体操			
	午後	水中ウォーキング		浮き棒体操		とうかいエアロ			
料理教室		豚肉とパプリカのとりも	カジキのムニエル	鶏肉のチリソース煮	まるごとピーマンのごはん詰め	厚揚げステーキきのこあんかけ	リゾットの棒餃子		
0-3の休日/パブリック			◇リンデン美容室						
お買い物ツアー		カスミ(舟石川店)							
		9	10	11	12	13	14		15
カルチャールーム	午前	アイロンビーズ	羊毛フェルトでぶどう	ガラス絵具で秋の果実	革でお花のフロッピー	動物の森メモスタンド	くまとはちのフロッピー		9
	午後	モールアート	レジンでハロウィンキーホルダー	コラージュ文字	パステルアート	絵手紙教室	アメリカンフラワー		
パリの食卓	午前	ボール体操	オリンピック体操	青竹体操	ダンベル体操	セラバンド体操	お手玉体操		
	午後	とうかいエアロ	タオル体操	すっきりストレッチ	のびのび体操	ゆるりん体操	ひばり体操		
温水プール	午前	水中筋トレ		腰痛体操		とうかいエアロ			
	午後	浮き棒体操		とうかいエアロ		水中ウォーキング			
料理教室		うすらと厚揚げの角煮	鶏団子のスープ煮	チンゲン菜のクリームパスタ	サバ缶ドライカレー	鶏ごぼうの炊き込みご飯	ぶりとブロックリーのニンニク炒め		
0-3の休日/パブリック			ハンドマッサージ		◇リンデン美容室				
お買い物ツアー		ウェルシア(舟石川店)							
		16	17	18	19	20	21	22	
カルチャールーム	午前	そろばん教室	つまみ細工で金木犀	クラフトバンドでくま	動物の森メモスタンド	つまみ細工でとんぼ	光るアクリルオーナメント	りんご味ロマン旅	
	午後	ブラバンでマンタのキーホルダー	書道教室	フェルトで金木犀	なおみのお絵かき教室	ミニフラワーアレンジメント	毛糸でハロウィンボンボン		
パリの食卓	午前	ダンベル体操	のびのび体操	とうかいエアロ	ゆるりん体操	タオル体操	ダンベル体操		
	午後	すっきりストレッチ	ボール体操	オリンピック体操	セラバンド体操	すっきりストレッチ	のびのび体操		
温水プール	午前	腰痛体操		とうかいエアロ		水中筋トレ			
	午後	とうかいエアロ		水中ウォーキング		浮き棒体操			
料理教室		さばの揚げ焼き 香味酢漬け	きのこガーリックチャーハン	プリのかりかりパン粉焼き	ニラ団子とじゃがいもの照り焼き	ハムとかぶの中華ミルク煮	豆腐ミートボール		
0-3の休日/パブリック						◇リンデン美容室	ハンドマッサージ		
お買い物ツアー		シャトレゼ(東海店)							
		23	24	25	26	27	28		29
カルチャールーム	午前	季節の切り絵	ブラバンでマンタのキーホルダー	トールペイント	ハーブ教室	トールペイント	革でお花のフロッピー		りんご味ロマン旅
	午後	動物の森メモスタンド	フェルトで金木犀	つまみ細工でとんぼ	ベネチアン風ペンダント	アメリカンフラワー	お習字教室		
パリの食卓	午前	セラバンド体操	とうかいエアロ	ひばり体操	ダンベル体操	タオル体操	すっきりストレッチ		
	午後	すっきりストレッチ	ボール体操	セラバンド体操	オリンピック体操	ゆるりん体操	お手玉体操		
温水プール	午前	水中ウォーキング		浮き棒体操		水中ウォーキング			
	午後	水中筋トレ		腰痛体操		水中筋トレ			
料理教室		ほうれん草と鮭のクリーム煮	豚肉のごま生姜焼き	里芋の磯辺もち	ハムとパプリカのねぎあえ麺	えのきとチンゲン菜のチヂミ	なすねぎ肉巻き		
0-3の休日/パブリック				◇リンデン美容室	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)							
		30	31	<p>・都合により、予定が変更になる場合もございます。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★ 10月23日(月)～28日(土)</p> <p>★：講師・ボランティア ◇：事前予約</p>					
カルチャールーム	午前	光るアクリルオーナメント	ベネチアン風ペンダント						
	午後	コラージュ文字	なおみのお絵かき教室						
パリの食卓	午前	ダンベル体操	オリンピック体操						
	午後	ゆるりん体操	セラバンド体操						
温水プール	午前	とうかいエアロ							
	午後	腰痛体操							
料理教室		なすと鶏もも肉のトマト煮	かぼちゃのケーキサレ						
0-3の休日/パブリック									
お買い物ツアー		カスミ(舟石川店)							

・都合により、予定が変更になる場合もございます。ご了承ください。

・レッドコードは随時開催しております。

・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。

★お誕生週間★
10月23日(月)～28日(土)

★：講師・ボランティア ◇：事前予約