

# コミュニティガーデン とうかい プログラム予定表

# 11月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
				1	2	3	4	5
カルチャールーム	午前			ブラバンでマンタのキーホルダー	つまみ細工でもみじ	カメオ風アロマタグ	羊毛フェルトでサンタの帽子	
	午後			麻ひもで一輪挿し	★書道教室	フェルトでウィンターコスモス	パールのブローチ	
パリの食卓	午前			すっきりストレッチ	タオル体操	ひばり体操	ボール体操	
	午後			セラバンド体操	のびのび体操	ダンベル体操	ゆるりん体操	
温水プール	午前			ボディコア		浮き棒体操		
	午後			水中ウォーキング		水中筋トレ		
料理教室			カレー麻婆なす					
パリエンス								
お買い物ツアー			カスミ(舟石川店)					
		6	7	8	9	10	11	12
カルチャールーム	午前	クラフトバンドで竜	コラーージュ文字	★そろばん教室	マーブリングで光るコンバクト	アイロンピース	縫わないコインケース	
	午後	とんぼ玉のネックレス	和布でどんぐりのストラップ	パステルアート	絵手紙教室	コルクアート	ガラス絵具で秋の果実	
パリの食卓	午前	とうかいエアロ	オリンピック体操	タオル体操	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	のびのび体操	
	午後	お手玉体操	ダンベル体操	ひばり体操	セラバンド体操	ボール体操	お手玉体操	
温水プール	午前	浮き棒体操		ボディコア		腰痛体操		
	午後	水中ウォーキング		水中筋トレ		ボディコア		
料理教室	豆腐と大葉の豚バラ巻き			カレーの中華あんかけ			焼き鮭の南蛮漬け	
パリエンス	ハンドマッサージ	◇リンデン美容			◇リンデン美容			
お買い物ツアー			イオン(東海店)					
		13	14	15	16	17	18	19
カルチャールーム	午前	★ハーブ教室	華で花のバックチャーム	★トールペイント	麻ひもで一輪挿し	★トールペイント	つまみ細工でクリスマスツリー	◇カルチャーフェスティバル
	午後	なおみのお絵かき教室	★書道教室	とんぼ玉のネックレス	パールのブローチ	季節の切り絵	粘土でクリスマスブローチ	
パリの食卓	午前	ダンベル体操	セラバンド体操	オリンピック体操	ボール体操	ゆるりん体操	タオル体操	
	午後	すっきりストレッチ	のびのび体操	ダンベル体操	ひばり体操	お手玉体操	とうかいエアロ	
温水プール	午前	ボディコア		水中筋トレ		水中ウォーキング		
	午後	水中ウォーキング		ボディコア		腰痛体操		
料理教室			チキンとマッシュルームのみそクリーム煮					
パリエンス					◇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)					
		20	21	22	23	24	25	26
カルチャールーム	午前	縫わないコインケース	ガラス絵具で秋の果実	カメオ風アロマタグ	アイロンピース	★そろばん教室	レジンでXmasキーホルダー	
	午後	モールアート	粘土でクリスマスブローチ	つまみ細工でクリスマスツリー	羊毛フェルトでサンタの帽子	季節の切り絵	パステルアート	
パリの食卓	午前	のびのび体操	ひばり体操	お手玉体操	とうかいエアロ	オリンピック体操	すっきりストレッチ	
	午後	青竹体操	ボール体操	ゆるりん体操	ダンベル体操	タオル体操	セラバンド体操	
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	ボディコア		腰痛体操		浮き棒体操		
料理教室	鮭とほうれん草のクリーム煮							
パリエンス			◇リンデン美容					
お買い物ツアー			ウエルシア(舟石川店)					
		27	28	29	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>料理教室の開催が不定期になっております。</li> <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>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。</li> </ul> <p>★お誕生週間★ 11月20日(月)～25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	マーブリングで光るコンバクト	とんぼ玉のネックレス	レジンでXmasキーホルダー	★ハーブ教室			
	午後	アメリカンフラワー	コルクアート	もふもふツリーアート	ブラバンでマンタのキーホルダー			
パリの食卓	午前	ボール体操	タオル体操	とうかいエアロ	セラバンド体操			
	午後	オリンピック体操	ゆるりん体操	ダンベル体操	すっきりストレッチ			
温水プール	午前	水中筋トレ		腰痛体操				
	午後	浮き棒体操		水中ウォーキング				
料理教室	豚肉と高菜漬けのあんかけご飯							
パリエンス			ハンドマッサージ					
お買い物ツアー			カスミ(東海中央店)					