

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	7			
カルチャールーム	午前	お休みいたします。 本年もどうぞ宜しく お願い致します。 	書初め教室♡	つまみ細工で季節のお花	コラージュ文字で辰	★ハーブ教室	フェルトで フラワーブローチ				
	午後		お正月遊びをしよう！		粘土で梅のブローチ	プラバンで干支	絵手紙教室				
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				
	午後		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		お休みいたします。ご了承ください。		水中筋トレ	腰痛体操					
	午後				水中ウォーキング	ボディコア					
料理教室											
パリジェンヌ											
お買い物ツアー		お休みいたします。ご了承ください。			カスミ（舟石川店）						
		8	9	10	11	12	13	14			
カルチャールーム	午前	プラバンで干支	アメリカンフラワー	★そろばん教室	レジンでお花の キーホルダー	とんぼ玉のネックレス	つまみ細工で福寿草				
	午後	コラージュ文字で辰	パステルアート	プラバンで椿	コルクアート	フェルトで ドーナツストラップ	季節の切り絵				
パリの食卓	午前	タオル体操	すっきりストレッチ	とうかいエアロ	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	ダンベル体操				
温水プール	午前	浮き棒体操		ボディコア		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		大豆つくね照り焼き		プリのカレーマヨソテー		鮭とトマトの クリームドリア					
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		ウエルシア（舟石川店）									
		15	16	17	18	19	20	21			
カルチャールーム	午前	結ぶだけフェルトバック	香るアロマオーナメント	★トールペイント	サプライズカルチャー	★トールペイント	革でお花のペンダント	初詣 ツアー！ 開運！ 			
	午後	レジンでお花の キーホルダー	なおみのお絵描き教室	フェルトで ドーナツストラップ	絵手紙教室	プラバンで椿	麻ひもで一輪挿し				
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	ゆるりん体操	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	ボディコア		水中筋トレ		浮き棒体操					
料理教室		チキンライス	めかじきと白菜の クリーム煮		うずらミートボール	肉じゃがもち					
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		ダイソー（東海店）									
		22	23	24	25	26	27	28			
カルチャールーム	午前	アイロンビーズ	縫わないコインケース	クラフトバンドで鬼	★ハーブ教室	★そろばん教室	香るアロマオーナメント				
	午後	ミニフラワー アレンジメント	パステルアート	いちごのストラップ	とんぼ玉のネックレス	麻ひもで一輪挿し	どうぶつマグネット				
パリの食卓	午前	すっきりストレッチ	お手玉体操	とうかいエアロ	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	オリンピック体操	ダンベル体操	ゆるりん体操				
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		ボディコア		腰痛体操					
料理教室		カレーチーズドリア	豚こまと白菜の卵とじ丼		ソーセージとキャベツの 卵炒め						
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		イオン（東海店）									
		29	30	31	<ul style="list-style-type: none"> 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。 料理教室は不定期開催となっております。 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。 <p>★お誕生週間★ 1月22日(月)～27日(土)</p> <p>★：ボランティア ◇：事前予約</p> <p>明けまして よめどう ございます</p>						
カルチャールーム	午前	コルクアート	サプライズカルチャー	透かしパーツで ネックレス							
	午後	つまみ細工で梅	黒板アートフレーム	モールアート							
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	ボディコア		水中筋トレ							
	午後	浮き棒体操		水中ウォーキング							
料理教室		タラとブロッコリーの 甘酢炒め	ヒビンバ風炊き込みご飯	味噌煮込みミートボール							
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）									