

# 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
カルチャールーム	午前	<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>★：講師・ボランティア ◇：事前予約</p>			パステルアート	★ハーブ教室	つまみ細工でハリネズミ	
	午後				デコレーションライト	パイの小箱作り	プラバンでペンギン	
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	
	午後				お手玉体操	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				ボディコア	浮き棒体操		
料理教室	炒り豆腐	れんこんつくねあんかけ	恵方巻					
0-3の休日/パリティ	カスミ（中央店）							
お買い物ツアー								
		5	6	7	8	9	10	11
カルチャールーム	午前	いちごのストラップ	プラバンでクリスマスローズ	★そろばん教室	レジンで梅のキーホルダー	麻ひもで一輪挿し	アイロンビーズ	
	午後	なおみのお絵かき教室	粘土で桜のプローチ	フェルトでフレームアート	プラバンでペンギン	レジンで雪のネックレス	絵手紙教室	
パリの食卓	午前	ゆるりん体操	タオル体操	ひばり体操	ダンベル体操	とうかいエアロ	オリンピック体操	
	午後	セラバンド体操	のびのび体操	ボール体操	ゆるりん体操	お手玉体操	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	腰痛体操		水中筋トレ		腰痛体操		
料理教室	豚とさつまいもの甘酢炒め	サワラのチリソース炒め	れんこん肉団子の揚げ焼き	タラとチンゲン菜の旨煮	ジャーマンポテト	鮭ときのこの照り焼きクリームパスタ		
0-3の休日/パリティ	◇リンデン美容							
お買い物ツアー	ダイソー（東海店）							
		12	13	14	15	16	17	18
カルチャールーム	午前	もふもふくまのプローチ	つまみ細工でハリネズミ	革でキラキラお花のペンダント	アイロンビーズ	★トールペイント	つまみ細工で水仙	
	午後	ミニフラワーアレンジメント	パステルアート	黒板アートフレーム	絵手紙教室	パイの小箱作り	なおみのお絵描き教室	
パリの食卓	午前	のびのび体操	すっきりストレッチ	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	ダンベル体操	ボール体操	ゆるりん体操	ダンベル体操	タオル体操	ボール体操	
温水プール	午前	浮き棒体操		腰痛体操		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	のり塩チーズいもち	鶏肉とこんにゃくのガーリックソテー	バナナブラウニー	豚の青じそロールみそ照り	きのこあんかけチャーハン	スタミナ豚丼		
0-3の休日/パリティ	◇リンデン美容							
お買い物ツアー	イオン（東海店）							
		19	20	21	22	23	24	25
カルチャールーム	午前	★ハーブ教室	プラバンでペンギン	★トールペイント	もふもふくまのプローチ	黒板アートフレーム	レジンで梅のキーホルダー	
	午後	つまみ細工で水仙	モールアート	ミニフラワーアレンジメント	コルクアート	プラバンでクリスマスローズ	粘土で桜のプローチ	
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	とうかいエアロ	タオル体操	お手玉体操	
	午後	とうかいエアロ	のびのび体操	タオル体操	ボール体操	すっきりストレッチ	ゆるりん体操	
温水プール	午前	水中ウォーキング		腰痛体操		ボディコア		
	午後	ボディコア		水中筋トレ		水中ウォーキング		
料理教室	ブリの香味ダレ	ごぼうとまいたけのそぼろきんぴら	白身魚の中華蒸し	おからハンバーグ	豚肉とチンゲン菜のオイスター煮	あげないさつまいものカレーコロッケ		
0-3の休日/パリティ	◇リンデン美容							
お買い物ツアー	カスミ（舟石川店）							
		26	27	28	29	<p>お誕生週間 2月19日(月)～24日(土)</p>		
カルチャールーム	午前	★そろばん教室	革でキラキラお花のペンダント	いちごのストラップ	クラフトバンドでうさぎ			
	午後	麻ひもで一輪挿し	フェルトでフレームアート	デコレーションライト	アメリカンフラワー			
パリの食卓	午前	ボール体操	すっきりストレッチ	とうかいエアロ	タオル体操			
	午後	オリンピック体操	ダンベル体操	お手玉体操	のびのび体操			
温水プール	午前	腰痛体操		ボディコア				
	午後	浮き棒体操		水中ウォーキング				
料理教室	エビピラフ	白麻婆豆腐	肉巻きもちのみぞれあん	豚肉と大根の高菜炒め				
0-3の休日/パリティ	◇リンデン美容							
お買い物ツアー	山新（東海店）							