

コミュニティガーデン とうかい プログラム予定表



3月



| | | 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 | 日曜 | | | | |
|----------|----|---|------------------------|-------------------|------------------|----------------------|----------------------|---|--------------------|---|-------|---|
| | | | | | | 1 | 2 | 3 | | | | |
| 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がございます。 ご了承ください。</p> <p>・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★ 3月25日(月)～30日(土) ★：ボランティア ◇：事前予約</p> | | | | ハーブ教室 | たけしの工作教室 | <p>春 ての ひわ ねり わ 体 験 ツ ア ー</p> | | | | |
| | 午後 | | | | | なんちゃって スタンドグラス | デコレーションライト | | | | | |
| パリの食卓 | 午前 | | | | | のびのび体操 | ボール体操 | | | | | |
| | 午後 | | | | | セラバンド体操 | オリンピック体操 | | | | | |
| 温水プール | 午前 | | | | | 腰痛体操 | | | 水中ウォーキング | | 水中筋トレ | |
| | 午後 | | | | | ボディコア | | | 浮き棒体操 | | 腰痛体操 | |
| 料理教室 | | | | | | レンコンのつくねあんかけ | | | 鮭ときのこの カレークリーム煮 | | | |
| パリジェンヌ | | | | | | | | | | | | |
| お買い物ツアー | | | | | | | | | 山新（東海店） | | | |
| | | | | | | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | 9 |
| カルチャールーム | 午前 | クラフトバンドでうさぎ | そろばん教室 | つまみ細工で桜 | ちりめんて蝶の ストラップ | デコレーションライト | 粘土でお花のプローチ | <p>春 ての ひわ ねり わ 体 験 ツ ア ー</p> | | | | |
| | 午後 | フェルトでドーナツ | ミニフラワー アレンジメント | 粘土でピクニック ストラップ | フェルトでたんぼぼ | ガラス絵具で ウエルカムボード | ドライフラワーで アレンジメント | | | | | |
| パリの食卓 | 午前 | すっきりストレッチ | ゆるりん体操 | とうかいエアロ | セラバンド体操 | ボール体操 | お手玉体操 | | | | | |
| | 午後 | ダンベル体操 | お手玉体操 | タオル体操 | オリンピック体操 | すっきりストレッチ | のびのび体操 | | | | | |
| 温水プール | 午前 | 水中ウォーキング | | 浮き棒体操 | | 水中筋トレ | | | | | | |
| | 午後 | 水中筋トレ | | ボディコア | | 腰痛体操 | | | | | | |
| 料理教室 | | サバの揚げ焼き香味酢漬 | あさりとほうれん草の 辛子しょうゆ和え | カジキのキムチチーズ蒸し | 桜エビの塩つくね | ひき肉と豆の ドライカレー | クラムチャウダー風 グラタン | | | | | |
| 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 | | | | カスミ（中央店） | | | | | | | | |
| | | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | 17 | | | |
| カルチャールーム | 午前 | フラワーリース | たけしの工作教室 | トールペイント | レジンで桜の キーホルダー | トールペイント | アイロンビーズ | <p>春 ての ひわ ねり わ 体 験 ツ ア ー</p> | | | | |
| | 午後 | 羊毛フェルトでいちご | なおみのお絵描き教室 | 革でお花のコサージュ | 手さしてリメイク | ドライフラワーで アレンジメント | プラバンでペンギン | | | | | |
| パリの食卓 | 午前 | オリンピック体操 | セラバンド体操 | ダンベル体操 | とうかいエアロ | オリンピック体操 | ひばり体操 | | | | | |
| | 午後 | タオル体操 | すっきりストレッチ | ゆるりん体操 | ボール体操 | お手玉体操 | 青竹体操 | | | | | |
| 温水プール | 午前 | ボディコア | | 水中ウォーキング | | 腰痛体操 | | | | | | |
| | 午後 | 浮き棒体操 | | 浮き棒体操 | | 水中筋トレ | | | | | | |
| 料理教室 | | 豆腐とかぶのそぼろ煮 | たけのこの香味 炊き込みご飯 | 和風スパゲッティ | 甘納豆クッキー | エビのふんわり卵炒め | おからツナナゲット | | | | | |
| 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 | | | | シャトレゼ（東海店） | | | | | | | | |
| | | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | | 24 | | | |
| カルチャールーム | 午前 | ビーズのプレスレット | 粘土で桜のプローチ | アイロンビーズ | そろばん教室 | クラフトバンドでうさぎ | フラワーリース | <p>春 ての ひわ ねり わ 体 験 ツ ア ー</p> | | | | |
| | 午後 | なんちゃって スタンドグラス | ガラス絵具で ウエルカムボード | お習字教室 | 羊毛フェルトでいちご | ちりめんて 蝶のストラップ | 粘土でピクニック ストラップ | | | | | |
| パリの食卓 | 午前 | ダンベル体操 | ボール体操 | セラバンド体操 | すっきりストレッチ | とうかいエアロ | ゆるりん体操 | | | | | |
| | 午後 | ゆるりん体操 | オリンピック体操 | のびのび体操 | お手玉体操 | セラバンド体操 | ボール体操 | | | | | |
| 温水プール | 午前 | 水中ウォーキング | | ボディコア | | 浮き棒体操 | | | | | | |
| | 午後 | 水中筋トレ | | 腰痛体操 | | 水中ウォーキング | | | | | | |
| 料理教室 | | タラとじゃがいもの トマト煮 | カジキの酢豚風 | 魚肉ソーセージの ハンバーグ | スタミナギョーザ | 桜エビとちくわの チーズチャーハン | 豚肉とアスパラの はるさめ炒め煮 | | | | | |
| パリジェンヌ | | | | | | | | | | | | |
| お買い物ツアー | | | | イオン（東海店） | | | | | | | | |
| | | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | 31 | | | |
| カルチャールーム | 午前 | ハーブ教室 | デコレーションライト | レジンで桜の キーホルダー | 革でお花のコサージュ | プラバンで桜 | ビーズのプレスレット | <p>春 ての ひわ ねり わ 体 験 ツ ア ー</p> | | | | |
| | 午後 | ちりめんて蝶の ストラップ | つまみ細工で桜 | ポンポンフラワーボード | 絵手紙教室 | フェルトでたんぼぼ | 畳のヘリで小物ケース | | | | | |
| パリの食卓 | 午前 | オリンピック体操 | すっきりストレッチ | ボール体操 | とうかいエアロ | のびのび体操 | セラバンド体操 | | | | | |
| | 午後 | タオル体操 | ダンベル体操 | ゆるりん体操 | ボール体操 | お手玉体操 | とうかいエアロ | | | | | |
| 温水プール | 午前 | 腰痛体操 | | 水中ウォーキング | | 水中筋トレ | | | | | | |
| | 午後 | 浮き棒体操 | | ボディコア | | 水中ウォーキング | | | | | | |
| 料理教室 | | 鶏肉とえのきの 塩とろみ炒め | エビのオーロラサンド | 鶏むねとエリンギの 親子丼 | サワラのチリソース炒め | 鮭のバター焼き | 鶏肉とほうれん草の カルボナーラ風 | | | | | |
| 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 | | | | ダイソー（東海店） | | | | | | | | |