

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 | フラワーリース | ドライフラワーでアレンジメント | レジンで蝶々のキーホルダー | 粘土でチューリップ | ★ハーブ教室 | 手さしでリメイク | 常 総 い ち ご 狩 り ツ ア ー | |
| | 午後 | フェルトえ花見団子ストラップ | プラバンで鯉のぼり | リボンでお花のリース | チョークアート | 粘土でピクニックストラップ | つまみ細工でチューリップ | | |
| パリの食卓 | 午前 | タオル体操 | オリンピック体操 | ダンベル体操 | お手玉体操 | とうかいエアロ | ボール体操 | | |
| | 午後 | ゆるりん体操 | セラバンド体操 | すっきりストレッチ | のびのび体操 | ボール体操 | ゆるりん体操 | | |
| 温水プール | 午前 | ボディコア | | 腰痛体操 | | 浮き棒体操 | | | |
| | 午後 | 水中ウォーキング | | 水中筋トレ | | ボディコア | | | |
| 料理教室 | | たけのこの香味炊き込みご飯 | 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め | サバのニラあんかけ | 鶏肉とエリンギのケチャップ炒め | タラとじゃがいものトマト煮 | 豚肉とアスパラのはるさめ炒め煮 | | |
| 0-2の休日/パティエ | | ◇リンデン美容室 | | ハンドマッサージ | | | | | |
| お買い物ツアー | | カスミ(舟石川店) | | | | | | | |
| | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | | 14 |
| カルチャールーム | 午前 | ★そろばん教室 | 畳のヘリでキーホルダー | ガラス絵具でウエルカムボード | たけしの工作教室 | プラバンでネモフィラ | モールアート | | |
| | 午後 | ちりめんて蝶のストラップ | ドーナツストラップ | お習字教室 | 絵手紙教室 | ミニフラワーアレンジメント | リボンでお花のリース | | |
| パリの食卓 | 午前 | オリンピック体操 | すっきりストレッチ | とうかいエアロ | ダンベル体操 | タオル体操 | セラバンド体操 | | |
| | 午後 | セラバンド体操 | ダンベル体操 | ボール体操 | オリンピック体操 | ゆるりん体操 | すっきりストレッチ | | |
| 温水プール | 午前 | 水中筋トレ | | 水中ウォーキング | | 水中筋トレ | | | |
| | 午後 | 腰痛体操 | | ボディコア | | 浮き棒体操 | | | |
| 料理教室 | | 鶏肉のトマトカレー煮 | エビドリア | カジキとエリンギの香味バター炒め | ごぼうとまいたけのそぼろきんぴら | 筍とブロッコリーの中華クリーム煮 | 中華春雨丼 | | |
| 0-2の休日/パティエ | | ◇リンデン美容室 | | | | | | | |
| お買い物ツアー | | シャトレゼ(東海店) | | | | | | | |
| | | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | |
| カルチャールーム | 午前 | プラバンで鯉のぼり | ボンボンフラワーボード | プラバンでネモフィラ | お習字教室 | ★トールペイント | フレームアート | | |
| | 午後 | つまみ細工でバラ | レジンでべっ甲風ネックレス | チョークアート | 和柄のフォトブック | ちりめんて蝶のストラップ | ガラス絵具でウエルカムボード | | |
| パリの食卓 | 午前 | ゆるりん体操 | お手玉体操 | オリンピック体操 | セラバンド体操 | すっきりストレッチ | オリンピック体操 | | |
| | 午後 | 青竹体操 | のびのび体操 | タオル体操 | とうかいエアロ | ダンベル体操 | ひばり体操 | | |
| 温水プール | 午前 | 水中ウォーキング | | 腰痛体操 | | 水中筋トレ | | | |
| | 午後 | ボディコア | | 浮き棒体操 | | ボディコア | | | |
| 料理教室 | | うずらのミートボール | サバと豆腐の味噌キムチ煮 | つくねナポリタン | 鮭の南蛮漬 | カレー炒めごはん | 厚揚げのトマトエビチリ | | |
| 0-2の休日/パティエ | | ◇リンデン美容室 | | ハンドマッサージ | | | | | |
| お買い物ツアー | | イオン(東海店) | | | | | | | |
| | | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| カルチャールーム | 午前 | ★ハーブ教室 | 手さしでリメイク | ★トールペイント | アメリカンフラワー | ★そろばん教室 | ドライフラワーでアレンジメント | | |
| | 午後 | レジンでべっ甲風ネックレス | 絵手紙教室 | フレームアート | つまみ細工でバラ | なおみのお絵描き教室 | モールアート | | |
| パリの食卓 | 午前 | ダンベル体操 | ひばり体操 | お手玉体操 | すっきりストレッチ | 青竹体操 | とうかいエアロ | | |
| | 午後 | オリンピック体操 | セラバンド体操 | オリンピック体操 | タオル体操 | ゆるりん体操 | お手玉体操 | | |
| 温水プール | 午前 | 浮き棒体操 | | 水中ウォーキング | | 腰痛体操 | | | |
| | 午後 | 水中筋トレ | | ボディコア | | 水中ウォーキング | | | |
| 料理教室 | | ブリとブロッコリーのみそニンニク炒め | たけのことピーマンの麻婆春雨 | ガーリック豚丼 | エビとイカのチリ炒め | サーモンときのこのバターポン蒸し | 豚バラとじゃがいものコチュジャン炒め | | |
| 0-2の休日/パティエ | | ◇リンデン美容室 | | | | | | | |
| お買い物ツアー | | ウエルシア(舟石川店) | | | | | | | |
| | | 29 | 30 | <ul style="list-style-type: none"> 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★ 4月22日(月)～27日(土) ★：講師・ボランティア ◇：事前予約 | | | | | |
| カルチャールーム | 午前 | たけしの工作教室 | アメリカンフラワー | | | | | | |
| | 午後 | ボンボンフラワーボード | フェルトで花見団子ストラップ | | | | | | |
| パリの食卓 | 午前 | とうかいエアロ | セラバンド体操 | | | | | | |
| | 午後 | ダンベル体操 | すっきりストレッチ | | | | | | |
| 温水プール | 午前 | 腰痛体操 | | | | | | | |
| | 午後 | 水中ウォーキング | | | | | | | |
| 料理教室 | | 手羽中とごぼうの甘酢炒め | 豚肉ともやしの塩昆布蒸し | | | | | | |
| 0-2の休日/パティエ | | ◇リンデン美容室 | | | | | | | |
| お買い物ツアー | | カスミ(舟石川店) | | | | | | | |

