

# コミュニティガーデン とうかい プログラム予定表



# 10月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜		
			1	2	3	4	5	6		
カルチャールーム	午前		★ハーブ教室	アイロンピース	ちりめんハロウィン	★そろばん教室	フェルトでお花のヘアピン			
	午後		なおみのお絵描き教室	お習字教室	ブラバンでとんぼ	粘土で動物のブローチ	ポトルキャップでミニ植木鉢			
パリの食卓	午前		ダンベル体操	すっきりストレッチ	セラバンド体操	とうかいエアロ	タオル体操			
	午後		のびのび体操	お手玉体操	オリンピック体操	ボール体操	ゆるりん体操			
温水プール	午前		腰痛体操		水中ウォーキング		ボディコア			
	午後		浮き棒体操		水中筋トレ		New とうかいアクア			
料理教室	厚揚げとひき肉のオイスター炒め		サバ缶の袋煮	鶏もも肉のソテー	エリンギの棒ギョーザ	ほうれん草のドライカレー				
パリエンヌ	◇リンデン美容室									
お買い物ツアー	シャトレーゼ (東海店)									
			7	8	9	10	11		12	13
カルチャールーム	午前		★ハーブ教室	手作りアロマストーン	ちりめんハロウィン	ドレスを着たスタンドブラシ	シャカシャカストラップ		レジンでハロウィンキーホルダー	
	午後		つまみ細工でバラ	ハロウィンマスコット	ガラス絵具でベーカーリー	なんちゃってスタンドグラス	アメリカンフラワー		ハロウィンマスコット	
パリの食卓	午前		ボール体操	ゆるりん体操	お手玉体操	のびのび体操	オリンピック体操		ダンベル体操	
	午後		ひばり体操	青竹体操	とうかいエアロ	タオル体操	セラバンド体操		すっきりストレッチ	
温水プール	午前	New とうかいアクア		浮き棒体操		水中ウォーキング				
	午後	腰痛体操		ボディコア		水中筋トレ				
料理教室	ネギ塩豚カルピ丼	鶏ごぼうの炊き込みごはん	たっぷり野菜の肉団子	チキンとキャベツのカーリック炒め	サバの揚げ焼き香味酢漬	二刀団子とじゃがいもの照り焼き				
パリエンヌ		ハンドマッサージ		◇リンデン美容室						
お買い物ツアー	カスミ (舟石川店)									
		14	15	16	17	18	19	20		
カルチャールーム	午前	粘土で動物のブローチ	レジンで秋色ネックレス	くまのキーホルダー	アイロンピース	手作りアロマストーン	デコレーションボード	 スマイルフェス		
	午後	絵手紙教室	ちりめんデリス	ミニフラワーアレンジメント	ボンボンフラワーボード	光る宇宙ポトル	毛糸でハロウィンボンボン			
パリの食卓	午前	とうかいエアロ	セラバンド体操	オリンピック体操	お手玉体操	のびのび体操	ボール体操			
	午後	タオル体操	すっきりストレッチ	ボール体操	ゆるりん体操	ダンベル体操	とうかいエアロ			
温水プール	午前	ボディコア		水中筋トレ		浮き棒体操				
	午後	水中ウォーキング		New とうかいアクア		腰痛体操				
料理教室	えのきとチンゲン菜のチヂミ	豚肉ときのこのボン酢炒め	なすと鶏もも肉のトマト煮	カニカマチーズ春巻き	里芋の磯辺もち	厚揚げステーキのこあんかけ				
パリエンヌ				ハンドマッサージ	◇リンデン美容室					
お買い物ツアー	きくち (東海店)									
		21	22	23	24	25	26		27	
カルチャールーム	午前	★そろばん教室	つまみ細工でバラ	★トルペイント	手作りボード	★トルペイント	ちりめんデリス			
	午後	作ってみよう！手作り時計	フレームアート	ブラバンでとんぼ	ガラス絵具でベーカーリー	レジンで秋色ネックレス	なんちゃってスタンドグラス			
パリの食卓	午前	ダンベル体操	とうかいエアロ	ボール体操	ひばり体操	タオル体操	オリンピック体操			
	午後	ゆるりん体操	お手玉体操	のびのび体操	セラバンド体操	すっきりストレッチ	青竹体操			
温水プール	午前	水中ウォーキング		ボディコア		New とうかいアクア				
	午後	水中筋トレ		腰痛体操		浮き棒体操				
料理教室	きのこガーリックチャーハン	豚バラとなすのみそ焼き	豚肉のチャブチェ風	鶏肉のトマトカレー煮	ほうれん草と鮭のクリーム煮	甘酢肉団子				
パリエンヌ			◇リンデン美容室		ハンドマッサージ					
お買い物ツアー	山新 (東海店)									
		28	29	30	31	・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。 ・レッドコードは随時開催しております。 ・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。 ★お誕生週間★ 10月21日(月)～26日(土) ★：ボランティア ◇：事前予約				
カルチャールーム	午前	革でバラのブローチ	キャップでしおり作り	手作りボード	カゴバック					
	午後	アメリカンフラワー	デコレーションボード	絵手紙教室	お習字教室					
パリの食卓	午前	お手玉体操	のびのび体操	ダンベル体操	すっきりストレッチ					
	午後	とうかいエアロ	タオル体操	ゆるりん体操	ボール体操					
温水プール	午前	腰痛体操		New とうかいアクア						
	午後	New とうかいアクア		水中筋トレ						
料理教室	おこわ風炊き込みごはん	キャベツと鮭のみそバター炒め	ハムとかぶのミルク煮	かぼちゃのケーキサレ						
パリエンヌ										
お買い物ツアー	ヨークベニマル (東海店)									