

# コミュニティガーデン とうかい プログラム予定表

# 11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	・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、お気軽にお問い合わせください。 ★お誕生週間★ 11月25日(月)～30日(土) ★：ボランティア ◇：事前予約				★ハーブ教室	つまみ細工でもみじ	芸術の秋を楽しもうツアー				
	午後					ガラス絵具でペーカリー	お習字教室					
パリの食卓	午前					とうかいエアロ	タオル体操					
	午後					お手玉体操	のびのび体操					
温水プール	午前					浮き棒体操			ポディコア			
	午後					油淋サバ			鶏肉のガーリックみそ焼き			
料理教室	11月25日(月)～30日(土)				ヨークベニマル(東海店)							
パリエンス	★：ボランティア ◇：事前予約											
お買い物ツアー												
		4	5	6	7	8	9	10				
カルチャールーム	午前	ちりめんてくま	お花のメモスタンド	★そろばん教室	アメリカンフラワー	フェルトで猫	絵手紙教室	芸術の秋を楽しもうツアー				
	午後	ミニとんぼ玉のネックレス	ブラバンで猫	光る宇宙ボトル	フェルトでポインセチア	ミニフラワーアレンジメント	ちりめんてくま					
パリの食卓	午前	new ROM体操	ダンベル体操	new ROM体操	タオル体操	new ROM体操	お手玉体操					
	午後	オリンピック体操	すっきりストレッチ	セラバンド体操	のびのび体操	ボール体操	ゆるりん体操					
温水プール	午前	水中筋トレ		腰痛体操		とうかいアーク						
	午後	水中ウォーキング		ポディコア		浮き棒体操						
料理教室	豆腐と大葉の豚バラ巻き	鶏肉となすのごま煮	チキンときこのクリーム煮	カレーの中華あんかけ	ヒビンバ風おにぎらず	鮭となすの香味漬け						
パリエンス	ハンドマッサージ	◇リンデン美容室										
お買い物ツアー	イオン(東海店)											
		11	12	13	14	15	16	17				
カルチャールーム	午前	★ハーブ教室	つまみ細工でクリスマスリース	カゴバック	クイリングペーパー	くまのキーホルダー	ミニとんぼ玉のネックレス	芸術の秋を楽しもうツアー				
	午後	ガラス絵具でペーカリー	なんちゃってスタンドグラス	ボトルキャップでクリスマスツリー	羊毛フェルトできのこ	絵手紙教室	革風小銭入れ					
パリの食卓	午前	のびのび体操	青竹体操	オリンピック体操	セラバンド体操	ひばり体操	ボール体操					
	午後	とうかいエアロ	new ROM体操	ダンベル体操	new ROM体操	タオル体操	new ROM体操					
温水プール	午前	浮き棒体操		とうかいアーク		腰痛体操						
	午後	ポディコア		水中ウォーキング		水中筋トレ						
料理教室	カレー麻婆なす	サバのごま蒲焼き	きのこあんかけチャーハン	焼き鮭の南蛮漬	タラの和風彩あんかけ	魚肉ソーセージでハンバーグ						
パリエンス			◇リンデン美容室	◇リンデン美容室								
お買い物ツアー	パン工房 ぐるぐる(郡珂本店)											
		18	19	20	21	22	23	24				
カルチャールーム	午前	アイロンピース	★そろばん教室	★トールペイント	リボンでクリスマスリース	★トールペイント	フェルトでポインセチア	芸術の秋を楽しもうツアー				
	午後	ボトルキャップで植木鉢	ちりめんてくま	パールツリーのブローチ	ブラバンできのこ	ボトルキャップでクリスマスツリー	なのお絵描き教室					
パリの食卓	午前	すっきりストレッチ	とうかいエアロ	タオル体操	ゆるりん体操	セラバンド体操	オリンピック体操					
	午後	new ROM体操	お手玉体操	new ROM体操	ボール体操	new ROM体操	ダンベル体操					
温水プール	午前	腰痛体操		ポディコア		水中筋トレ						
	午後	とうかいアーク		浮き棒体操		水中ウォーキング						
料理教室	白菜のあんかけ丼	肉じゃがもち	れんこんのはさみ焼き	なすと厚揚げのねぎたれ炒め	肉巻きえのきのみそ焼き	さつまいものきんぴら風酢豚						
パリエンス			ハンドマッサージ									
お買い物ツアー	カスミ(舟石川店)											
		25	26	27	28	29	30					
カルチャールーム	午前	レジンでXmasキーホルダー	アイロンピース	フェルトで猫	毛糸でクリスマスツリー	カゴバック	レジンでXmasキーホルダー	芸術の秋を楽しもうツアー				
	午後	なんちゃってスタンドグラス	ミニとんぼ玉のネックレス	リボンでクリスマスリース	革風小銭入れ	ボンボンフラワーボード	アメリカンフラワー					
パリの食卓	午前	ゆるりん体操	new ROM体操	お手玉体操	new ROM体操	青竹体操	new ROM体操					
	午後	ひばり体操	ボール体操	のびのび体操	ダンベル体操	すっきりストレッチ	セラバンド体操					
温水プール	午前	水中ウォーキング		水中筋トレ		ポディコア						
	午後	腰痛体操		とうかいアーク		浮き棒体操						
料理教室	鮭のコーンクリーム炒め煮	豚こま厚揚げのすき煮	白菜と鶏肉の塩炒め	さつまいもの炊き込みご飯	エビ玉のチリソースあんかけ	じゃがいものカレーそば煮						
パリエンス			◇リンデン美容室			ハンドマッサージ						
お買い物ツアー	道の駅(常陸太田)											