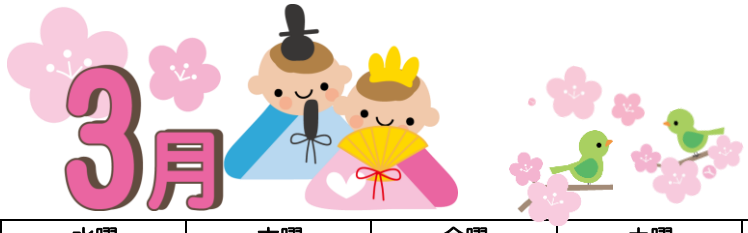
コミュニティガーデン とうかい プログラム予定表



・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。

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
							1	2
カルチャールーム	午前						桜の花の吊るし飾り	
	午後						ガラス絵具で季節の花	
パリの食卓	午前						とうかいエアロ	
	午後						ダンベル体操	
温水プール	午前						腰痛体操	
	午後						水中筋トレ	
料理教室							鶏むねとエリンギの親子丼	
パリジェンヌ								
お買い物ツアー							シャトレーゼ（東海村店）	
		3	4	5	6	7	8	9
カルチャールーム	午前	★ハーブ教室	お花のリース	★そろばん教室	フライパンで猫のぷらぷらブローチ	結ぶだけのフェルトバック	なんちゃってステンドグラス	
	午後	ハワイアンリボンレイキーホルダー	絵手紙教室	ちりめんでウグイス	フェルトボールトピアリー	レジンで桜のネックレス	フライパンでいちご	
パリの食卓	午前	とうかい筋トレ	ダンベル体操	のびのび体操	タオル体操	とうかいエアロ	お手玉体操	
	午後	すっきりストレッチ	可動域エクササイズ	セラバンド体操	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	浮き棒体操		水中筋トレ		水中ウォーキング		
	午後	ボディコア		とうかいアクア		浮き棒体操		
料理教室		ちらし寿司	鮭ときのこのカレークリーム煮	れんこんつくねあんかけ	豚肉と小松菜のオイスター炒め	サバの揚げ焼き香味酢漬け	桜エビの塩つくね	
パリジェンヌ		ハンドマッサージ	◇リンデン美容室					
お買い物ツアー		シャトレーゼ　（東海村店）						
		10	11	12	13	14	15	16
カルチャールーム	午前	手作りポーチ	お菓子なキーホルダー	つまみ細工でチューリップ	★ハーブ教室	★トールペイント	お花のリース	
	午後	絵手紙教室	フレームアート	お習字教室	ちりめんでウグイス	羊毛フェルト	カルトナージュでノート作り	
パリの食卓	午前	可動域エクササイズ	とうかいエアロ	ボール体操	ゆるりん体操	タオル体操	すっきりストレッチ	
	午後	のびのび体操	お手玉体操	オリンピック体操	ダンベル体操	とうかい筋トレ	セラバンド体操	
温水プール	午前	腰痛体操		浮き棒体操		とうかいアクア		
	午後	水中筋トレ		水中ウォーキング		腰痛体操		
料理教室		豆腐とかぶのそぼろ炒め煮	たけのこ香味炊き込みご飯	鶏むね肉のチリソース	豚バラロール角煮風	豚とアスパラのはるさめ炒め煮	梅しそ甘辛厚揚げ	
パリジェンヌ					◇リンデン美容室			
お買い物ツアー		カスミ　（舟石川店）						
		17	18	19	20	21	22	23
カルチャールーム	午前	粘土で桜のブローチ	ちりめんで親子ガメ	★トールペイント	モールで花束	フライパンで桜	和柄のフォトブック	フラワーパークツアー
	午後	つまみ細工でアネモネ	重書アート	ビーズのブレスレット	なおみのお絵描き教室	フェルトボールトピアリー	レジンで桜のネックレス	
パリの食卓	午前	とうかいエアロ	とうかい筋トレ	ダンベル体操	すっきりストレッチ	お手玉体操	のびのび体操	
	午後	ゆるりん体操	セラバンド体操	可動域エクササイズ	ひばり体操	オリンピック体操	タオル体操	
温水プール	午前	ボディコア		とうかいアクア		浮き棒体操		
	午後	水中ウォーキング		腰痛体操		ボディコア		
料理教室		桜エビチャーハン	照り焼きサバ	ひき肉と豆のドライカレー	サワラのチリソース炒め	豚バラキャベツの甘辛丼	トマトみそ煮込みハンバーグ	
パリジェンヌ				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）						
		24	25	26	27	28	29	30
カルチャールーム	午前	もこもこうさぎのキーホルダー	ハワイアンリボンレイキーホルダー	★そろばん教室	デコパージュで石鹸	ミニがまロケース	手作りポーチ	
	午後	なんちゃってステンドグラス	和柄のフォトブック	フェルトで桜	ボトルキャップで王冠	お習字教室	マクラメハートのネックレス	
パリの食卓	午前	オリンピック体操	ボール体操	すっきりストレッチ	セラバンド体操	とうかい筋トレ	青竹体操	
	午後	可動域エクササイズ	ゆるりん体操	お手玉体操	のびのび体操	ボール体操	とうかいエアロ	
温水プール	午前	水中筋トレ		ボディコア		水中ウォーキング		
	午後	とうかいアクア		浮き棒体操		水中筋トレ		
料理教室		たらとれんこんのチリソース風	魚肉ソーセージでハンバーグ	チャプチェ	鶏肉のトマトキムチ煮	エビピラフ	チキンナゲット	
パリジェンヌ				◇リンデン美容室			ハンドマッサージ	
お買い物ツアー		ダイソー　（東海店）						
		31						
カルチャールーム	午前	お菓子なキーホルダー						
	午後	ミニフラワーアレンジメント						
パリの食卓	午前	のびのび体操						
	午後	とうかい筋トレ						
温水プール	午前	浮き棒体操						
	午後	腰痛体操						
料理教室		しいたけしゅうまい						
パリジェンヌ								
お買い物ツアー		ダイソー　（東海店）						

★お誕生週間★

3月24日(月)～29日(土)

★：講師・ボランティア

◇；事前予約