

コミュニティガーデン とうかい プログラム予定表



おかげさまで
11周年を迎えました♥



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
					1	2	3	4
カルチャールーム	午前	<ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>★お誕生週間★ 5月26日(月)~31日(土) ★:ボランティア ◇:事前予約</p>			革風猫札	フェルトでクローバー	ミニがまろケース	
	午後				お習字教室	猫のごみ箱	なのおみのお絵描き教室	
パリの食卓	午前				ひばり体操	ボール体操	可動域エクササイズ	
	午後				ダンベル体操	オリンピック体操	セラバンド体操	
温水プール	午前				浮き棒体操	ボディコア		
	午後				腰痛体操	とうかいアクア		
料理教室			チンゲン菜のチヂミ	めかじきとキャベツのみそ豆乳煮	塩肉じゃが			
パリエンヌ			山新 (東海店)					
お買い物ツアー								
		5	6	7	8	9	10	11
カルチャールーム	午前	モールフラワーキーホルダー	つまみ細工でクレマチス	デコレーションフレームアート	羊毛フェルトでブローチ	レザーのペットボトルホルダー	フェルトでクローバー	
	午後	★絵手紙教室	ガラス絵具でお花	ちりめんでミツバチ	モールフラワーキーホルダー	アメリカンフラワー	ミニフラワーアレンジメント	
パリの食卓	午前	すっきりストレッチ	お手玉体操	のびのび体操	タオル体操	とうかいエアロ	ダンベル体操	
	午後	ゆるりん体操	オリンピック体操	ボール体操	可動域エクササイズ	セラバンド体操	とうかい筋トレ	
温水プール	午前	水中筋トレ		とうかいアクア		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	春のちらし寿司	チキンのトマトクリーム煮	高野豆腐の酢豚風	プリの甘酢照り焼き	チンゲン菜と豚肉のとうろみ炒め	のり塩チーズいももち		
パリエンヌ	ハンドマッサージ							
お買い物ツアー			ヨークベニマル (東海店)					
		12	13	14	15	16	17	18
カルチャールーム	午前	★そろばん教室	犬のぶらぶらブローチ	お花のメモスタンド	レジンで紫陽花のブローチ	★ハーブ教室	ペーパーキリングキーホルダー	11周年記念祭
	午後	なんちゃってステンドグラス	重曹アート	猫のスタンドブラシ	アメリカンフラワー	ガラス絵具でお花	ちりめんでミツバチ	
パリの食卓	午前	のびのび体操	とうかい筋トレ	ダンベル体操	オリンピック体操	お手玉体操	すっきりストレッチ	
	午後	ひばり体操	セラバンド体操	とうかいエアロ	ボール体操	ゆるりん体操	タオル体操	
温水プール	午前	浮き棒体操		水中筋トレ		ボディコア		
	午後	とうかいアクア		水中ウォーキング		浮き棒体操		
料理教室	鮭の中華あんかけ	カレーピラフ	ミートボールとキャベツのコンソメ煮	ひじき入り豆腐のつくね	二刀団子とじゃがいもの照り焼き	鮭ときのこの和風マリネ		
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			ウエルシア (東海店)					
		19	20	21	22	23	24	25
カルチャールーム	午前	レジンで蝶々のブローチ	お花のメモスタンド	★トールペイント	★そろばん教室	★トールペイント	つまみ細工でバラ	
	午後	ブラパンで紫陽花	お習字教室	フェルトでサボテン	ちりめんて小鳥	切り絵アート	絵手紙教室	
パリの食卓	午前	オリンピック体操	ボール体操	ゆるりん体操	セラバンド体操	可動域エクササイズ	お手玉体操	
	午後	とうかいエアロ	すっきりストレッチ	タオル体操	とうかい筋トレ	ダンベル体操	のびのび体操	
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	水中ウォーキング		水中筋トレ		腰痛体操		
料理教室	ほうれん草と豆腐の蒸しギョーザ	ベッパー塩焼きそば	鶏むね肉の南蛮漬け	肉みそチャーハン	豚バラとにんじんの酢豚炒め	豆腐ステーキ		
パリエンヌ			◇リンデン美容室			◇リンデン美容室		
お買い物ツアー			カスミ (舟石川店)					
		26	27	28	29	30	31	
カルチャールーム	午前	猫のスタンドブラシ	カゴバック	紫陽花のミニブローチ	もこもこくまのキーホルダー	★ハーブ教室	鳥カゴに花	
	午後	ちりめんて小鳥	カップで鉢植えフラワー	犬のぶらぶらブローチ	なんちゃってステンドグラス	レジンで蝶々のブローチ	ブラパンで紫陽花	
パリの食卓	午前	可動域エクササイズ	のびのび体操	セラバンド体操	ゆるりん体操	タオル体操	とうかいエアロ	
	午後	とうかい筋トレ	ダンベル体操	オリンピック体操	お手玉体操	すっきりストレッチ	青竹体操	
温水プール	午前	ボディコア		腰痛体操		水中ウォーキング		
	午後	水中筋トレ		浮き棒体操		ボディコア		
料理教室	鶏肉のジンジャー照り焼き	豆腐餅	タラの甘酢あんかけ	豚肉とピーマンのオイスターソース炒め	鶏ごぼうの炒め煮	エビと春雨のコチュジャン炒め		
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			イオン (東海店)					