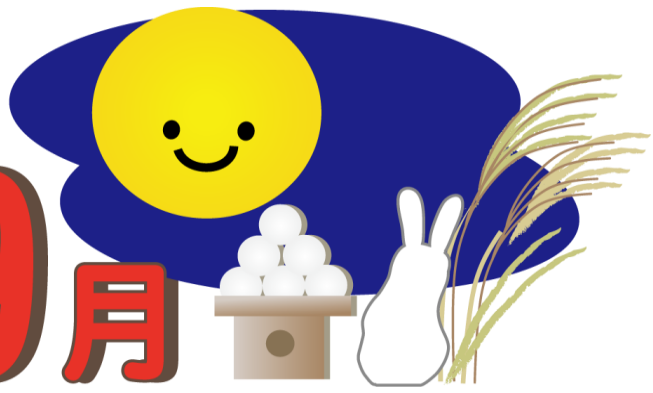
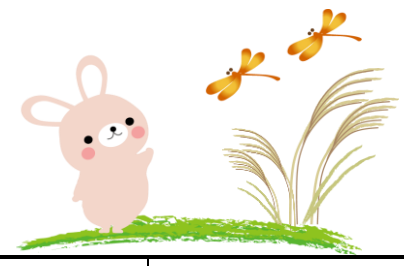
コミュニティガーデン とうかい プログラム予定表

9月





		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	★ハーブ教室	猫のぷらぷらブローチ	ガラスタイルのフォトフレーム	ちりめんで餅つきウサギ	★ハーブ教室	ちりめんで餅つきウサギ	
	午後	つまみ細工で金木犀	モールキーホルダー	お習字教室	ミニハウスのコロコロ	リボンレイストラップ	レジンで月のネックレス	
パリの食卓	午前	とうかい筋トレ	とうかいエアロ	タオル体操	のびのび体操	お手玉体操	ゆるりん体操	
	午後	すっきりストレッチ	セラバンド体操	オリンピック体操	ボール体操	可動域エクササイズ	ダンベル体操	
温水プール	午前	ボディコア		水中筋トレ		浮き棒体操		
	午後	浮き棒体操		水中ウォーキング		ボディコア		
料理教室		ピーマンの肉詰め	とうもろこしのガリバタチャーハン	鶏むね肉とキャベツの中華炒め	サバのカレー焼き	あんかけ焼きそば	麻婆かぶ	
ﾛｰﾏの休日/ﾊﾟﾘｼﾞｪﾝﾇ			◇リンデン美容室	ハンドマッサージ				
お買い物ツアー		カスミ（舟石川店）						
		8	9	10	11	12	13	14
カルチャールーム	午前	重曹アート	アイロンビーズ	★そろばん教室	ガラスタイルのフォトフレーム	カゴバック	ストローでミニフレーム	
	午後	猫のぷらぷらブローチ	ちりめんでヒヨコ	つまみ細工で金木犀	絵手紙教室	なんちゃってステンドグラス	ミニフラワーアレンジメント	
パリの食卓	午前	可動域エクササイズ	ボール体操	とうかいエアロ	セラバンド体操	すっきりストレッチ	青竹体操	
	午後	のびのび体操	ゆるりん体操	お手玉体操	とうかい筋トレ	タオル体操	オリンピック体操	
温水プール	午前	腰痛体操		水中ウォーキング		水中筋トレ		
	午後	水中筋トレ		ボディコア		とうかいアクア		
料理教室		肉巻きえのきのピリ辛みそ焼き	豚こまとズッキーニのマヨ炒め	オクラのねぎ塩つくね	きのこジャージャーメン	コーンバーグ	鶏むね肉とこんにゃくのごま照り焼き	
ﾛｰﾏの休日/ﾊﾟﾘｼﾞｪﾝﾇ		ハンドマッサージ			◇リンデン美容室			
お買い物ツアー		ヨークベニマル（東海店）						
		15	16	17	18	19	20	21
カルチャールーム	午前	切り絵アート	おばけカップクリップ	刺繍リボンのストラップ	リボンレイストラップ	★トールペイント	粘土できのこの森	味覚大満足ツアー
	午後	なおみのお絵描き教室	お習字教室	レジンでハロウィンキーホルダー	ストローでミニフレーム	デコ缶ケース	靴下でポーチ	
パリの食卓	午前	とうかいエアロ	とうかい筋トレ	ボール体操	オリンピック体操	セラバンド体操	すっきりストレッチ	
	午後	ひばり体操	タオル体操	可動域エクササイズ	ダンベル体操	のびのび体操	お手玉体操	
温水プール	午前	浮き棒体操		とうかいアクア		腰痛体操		
	午後	ボディコア		水中筋トレ		浮き棒体操		
料理教室		つくねとレンコンのはさみ焼き	鶏となすの甘酢だれ	枝豆とエビの豆腐ハンバーグ	ひき肉とさつまいもチーズ蒸し	長いもの和風ジャーマンポテト	チンゲン菜のクリームパスタ	
ﾛｰﾏの休日/ﾊﾟﾘｼﾞｪﾝﾇ						◇リンデン美容室	ハンドマッサージ	
お買い物ツアー		イオン（東海店）						
		22	23	24	25	26	27	28
カルチャールーム	午前	トートバック風小物入れ	革でミニポーチ	★トールペイント	靴下でポーチ	★そろばん教室	プラバンでとんぼ	
	午後	デコ缶ケース	絵手紙教室	粘土でハロウィンブローチ	つまみ細工でキキョウ	刺繍リボンのストラップ	フェルトでぶどうのチャーム	
パリの食卓	午前	オリンピック体操	青竹体操	のびのび体操	お手玉体操	とうかい筋トレ	タオル体操	
	午後	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	セラバンド体操	可動域エクササイズ	ボール体操	とうかいエアロ	
温水プール	午前	とうかいアクア		ボディコア		水中ウォーキング		
	午後	水中ウォーキング		浮き棒体操		水中筋トレ		
料理教室		鶏肉となすのおろし漬け	オクラと長いものチーズチヂミ	たっぷり野菜の蒸し団子	なすと豚肉の中華炒め	ちくわの磯辺チヂミ	サバのトマト煮	
ﾛｰﾏの休日/ﾊﾟﾘｼﾞｪﾝﾇ				◇リンデン美容室				
お買い物ツアー		カスミ（東海中央）						
		29	30					
カルチャールーム	午前	カルトナージュでケース作り	なんちゃってステンドグラス					
	午後	ちりめんでヒヨコ	レジンでハロウィンキーホルダー					
パリの食卓	午前	のびのび体操	可動域エクササイズ					
	午後	とうかい筋トレ	ダンベル体操					
温水プール	午前	水中筋トレ						
	午後	腰痛体操						
料理教室		鮭のトマトクリームドリア	鶏むね肉の南蛮漬け					
ﾛｰﾏの休日/ﾊﾟﾘｼﾞｪﾝﾇ								
お買い物ツアー		ツルハドラッグ（東海中央店）						

- 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★

9月22日(月)～27日(土)

★：講師・ボランティア　◇：事前予約