

コミュニティガーデン とうかい プログラム予定表



12月



Merry Christmas!



		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	アイロンピース	★そろばん教室	なんちゃって ステンドグラス	ちりめんでクリスマス	つまみ細工で クリスマスリース	ブラバンXmasブローチ		
	午後	ピースのブローチ	とんぼ玉のネックレス	お菓子なキーホルダー	ブラバンXmasブローチ	お習字教室	レジンでXmas キーホルダー		
パリの食卓	午前	ひばり体操	セラバンド体操	可動域エクササイズ	ダンベル体操	とうかいエアロ	お手玉体操		
	午後	のびのび体操	オリンピック体操	タオル体操	すっきりストレッチ	ボール体操	とうかい筋トレ		
温水プール	午前	水中ウォーキング		浮き棒体操		腰痛体操			
	午後	水中筋トレ		ボディコア		とうかいアクア			
料理教室									
パリエージュ		◇リンデン美容		ハンドマッサージ					
お買い物ツアー		イオン(東海店)							
		8	9	10	11	12	13		14
カルチャールーム	午前	お習字教室	ちりめんでひつじ	ピースのブローチ	フェルトでスイーツ	ちりめんでクリスマス	モールでクリスマス オーナメント		
	午後	つまみ細工で ポインセチア	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	ボトルキャップで クリスマスツリー	お菓子なキーホルダー	絵手紙教室		
パリの食卓	午前	すっきりストレッチ	とうかい筋トレ	お手玉体操	オリンピック体操	タオル体操	可動域エクササイズ		
	午後	ゆるりん体操	ボール体操	とうかいエアロ	セラバンド体操	のびのび体操	青竹体操		
温水プール	午前	ボディコア		とうかいアクア		水中ウォーキング			
	午後	浮き棒体操		水中筋トレ		腰痛体操			
料理教室									
パリエージュ		ハンドマッサージ		◇リンデン美容					
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	★ハープ教室	毛糸でふくろう	★トールペイント	とんぼ玉のネットクレス	★そろばん教室	毛糸でふくろう		
	午後	フェルトでマスコット	レジンでお守り作り	モールでクリスマス オーナメント	つまみ細工で ポインセチア	ボトルキャップで ミニ植木鉢	フェルトでスイーツ		
パリの食卓	午前	オリンピック体操	ダンベル体操	のびのび体操	タオル体操	ゆるりん体操	セラバンド体操		
	午後	とうかいエアロ	可動域エクササイズ	ボール体操	とうかい筋トレ	お手玉体操	すっきりストレッチ		
温水プール	午前	水中筋トレ		腰痛体操		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									
パリエージュ						◇リンデン美容			
お買い物ツアー		ウェルシア(東海舟石川店)							
イベント		クリスマス ビンゴ大会							
		22	23	24	25	26	27		28
カルチャールーム	午前	毛糸を巻いて雪だるま	アイロンピース	切り絵アート	レジンでお守り作り	切り絵アート	毛糸を巻いて雪だるま		
	午後	絵手紙教室	お習字教室	つまみ細工で櫓	羊毛フェルトで鏡もち	ちりめんでひつじ	お正月フラワー アレンジメント		
パリの食卓	午前	とうかい筋トレ	とうかいエアロ	セラバンド体操	すっきりストレッチ	ダンベル体操	オリンピック体操		
	午後	のびのび体操	お手玉体操	ゆるりん体操	ボール体操	可動域エクササイズ	タオル体操		
温水プール	午前	腰痛体操		ボディコア		水中ウォーキング			
	午後	水中筋トレ		とうかいアクア		浮き棒体操			
料理教室									
パリエージュ				◇リンデン美容		ハンドマッサージ			
お買い物ツアー		カスミ(舟石川店)							
		29	30	31	<div></div> <div>・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。</div> <div>・レッドコードは随時開催しております。</div> <div>・名称等、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。</div> <div>★お誕生週間★ 12月22日(月)～27日(土)</div> <div>★：講師・ボランティア ◇：事前予約</div> <div></div>				
カルチャールーム	午前	ちりめんで馬	★ハープ教室	ボトルキャップで ミニ植木鉢					
	午後	ブラバンで櫓	ブラバンで 干支キーホルダー	フェルトでマスコット					
パリの食卓	午前	ゆるりん体操	タオル体操	とうかい筋トレ					
	午後	オリンピック体操	すっきりストレッチ	ダンベル体操					
温水プール	午前	とうかいアクア		浮き棒体操					
	午後	ボディコア		水中ウォーキング					
料理教室									
パリエージュ									
お買い物ツアー		お休み							

良いお年を
お迎え下さい