

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 | プラバンXmasフローチ | |
| | 午後 | ピースのブローチ | ほんぽ玉のネックレス | お菓子なキーホルダー | プラバンXmasフローチ | 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 | ポール体操 | 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 | | | | | | | | |
| パリジェンヌ | | | ◇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 ホインセチア | 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 | | | | | | | | |
| パリジェンヌ | | | 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 | ★ハーブ教室 | 毛糸でふくろう | ★トールペイント | ほんぽ玉のネックレス | ★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 ボインセチア | 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 | | | | | | | | |
| パリジェンヌ | | | | | ◇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 ピンゴ大会 | | | ! | |
| | | 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 | つまみ細工で椿 | 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 | | | | | | | | |
| パリジェンヌ | | | | ◇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 | | | | |
| カルチャールーム | 午前 | ちりめんで馬 | ★ハーブ教室 | ボトルキャップで ミニ植木鉢 | | | | |
| | 午後 | プラバンで椿 | プラバンで 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 | | | | | | | | |
| パリジェンヌ | | | | | | | | |
| お買い物ツアー | | | お休み | | | | | |



・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。

・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★

12月22日(月)～27日(土)

★：講師・ボランティア ◇：事前予約

良い年を
お迎え下さい