

コミュニティガーデン とうかい プログラム予定表



2月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		2	3	4	5	6	7	1
カルチャールーム	午前	★ハーブ教室	犬のぶらぶらピンバッジ	レジンで椿のバックチャーム	毛糸でもふもふハート	★ハーブ教室	モコモコ靴下でぬいぐるみ	
	午後	つまみ細工で水仙	フレームアート	お習字教室	なんちゃってステンドグラス	ちりめんでシマエナガ	ブラバンでクリスマスローズ	
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	のびのび体操	セラバンド体操	ひばり体操	
	午後	ゆるりん体操	ダンベル体操	すっきりストレッチ	タオル体操	オリンピック体操	青竹体操	
温水プール	午前	水中筋トレ		浮き棒体操		水中ウォーキング		8
	午後	とうかいアクア		腰痛体操		水中筋トレ		
パティエス			◇リンデン美容室					
お買い物ツアー		カスミ（東海店）						
		9	10	11	12	13	14	15
カルチャールーム	午前	★そろばん教室	モコモコ靴下でぬいぐるみ	つまみ細工で水仙	結ぶだけのフェルトバック	ペーパークイリングで桃の花	ちりめんでシマエナガ	
	午後	毛糸でもふもふハート	なんちゃってステンドグラス	もこもこフォトキーホルダー	モールでてんとう虫とクローバー	レジンで椿のバックチャーム	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	ゆるりん体操	ダンベル体操	可動域エクササイズ	とうかいエアロ	お手玉体操	
	午後	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	タオル体操	のびのび体操	
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	腰痛体操		水中筋トレ		ボディコア		
パティエス			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						
		16	17	18	19	20	21	22
カルチャールーム	午前	犬のぶらぶらピンバッジ	ブラバンでクリスマスローズ	手差しで動物柄ポーチ	ちりめんで雛人形	★そろばん教室	切り絵アート	
	午後	絵手紙教室	お習字教室	ペーパークイリングで桃の花	レジンで蝶々のネックレス	フレームアート	牛乳パックで縫わない眼鏡ケース	
パリの食卓	午前	オリンピック体操	お手玉体操	のびのび体操	ボール体操	とうかい筋トレ	ゆるりん体操	
	午後	ひばり体操	可動域エクササイズ	タオル体操	すっきりストレッチ	ダンベル体操	セラバンド体操	
温水プール	午前	水中ウォーキング		腰痛体操		とうかいアクア		
	午後	水中筋トレ		浮き棒体操		水中ウォーキング		
パティエス					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）						
		23	24	25	26	27	28	
カルチャールーム	午前	ちりめんで雛人形	手差しで動物柄ポーチ	★トールペイント	カゴバック	トールペイント	フェルトで猫	
	午後	モールでてんとう虫とクローバー	レジンで蝶々のネックレス	絵手紙教室	お習字教室	もこもこフォトキーホルダー	つまみ細工でパンジー	
パリの食卓	午前	可動域エクササイズ	タオル体操	セラバンド体操	オリンピック体操	お手玉体操	とうかいエアロ	
	午後	のびのび体操	すっきりストレッチ	とうかい筋トレ	ダンベル体操	ゆるりん体操	ボール体操	
温水プール	午前	浮き棒体操		水中ウォーキング		水中筋トレ		
	午後	ボディコア		とうかいアクア		腰痛体操		
パティエス				◇リンデン美容室		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）						

- 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★

2月23日(月)～28日(土)

★：講師・ボランティア ◇：事前予約



今年の方角は南南東

