


コミュニティガーデン とうかい プログラム予定表



		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	お休み致します。 本年もどうぞ宜しくお願い致します。 	書初め教室	ポチ袋作り	クイリングブローチ	真っ白プラバンでブードルのブローチ	★書道教室(古徳)			
	午後		お正月遊びをしよう♡		りんごのコスター	書初め教室	アイロンビーズで子犬			
パリの食卓	午前		おたのしみ♡		タオル体操	カラフルステップ				
	午後				ゆるりん体操	セラバンド体操				
温水プール	午前				浮き棒体操	水中筋トレ				
	午後				腰痛体操	水中ウォーキング				
料理教室			くるみゆべし	蓮根のそぼろ炒め	穴子の天ぷら	白身魚とあさりの揚げ蒸し	パティと玉ねぎの卵焼き			
0-マの休日/パティエ			新春♡ヘッドスパ	整体	足裏マッサージ		整体/足裏マッサージ			
お買い物ツアー			お休み致します。ご了承ください。		カスミ(フードスクエア舟石川)					
			8	9	10	11	12		13	14
カルチャールーム	午前		フェルトボールコスター	ミニチュアニット帽のストラップ	リボンでキキョウのクッキー	葉っぱのアクリルたわし	毛糸でもこもこアート		★似顔絵教室(古徳)	
	午後		戌のストラップ	★ハーブ教室(鹿志村)	ミニフラワーアレンジメント	手作りランプシェード	★ハーブ教室(鹿志村)		スエードプレスレット	
パリの食卓	午前		ひばり体操		ダンベル体操		のびのび体操			
	午後		青竹体操		オリンピック体操		ボール体操			
温水プール	午前	腰痛体操		水中ウォーキング		浮き棒体操				
	午後	浮き棒体操		水中筋トレ		腰痛体操				
料理教室		鶏肉の柚子味噌林檎焼	カシキの南蛮漬	ハニーマスタードチキン	キムチ入り卵焼き	たこ焼き	鱈のチーズフライ			
0-マの休日/パティエ		足裏マッサージ		足裏マッサージ/ハンドマッサージ	◇★リゲソ美容/整体	足裏マッサージ				
お買い物ツアー		ベシア(フードセンター日立店)								
		15	16	17	18	19	20	21		
カルチャールーム	午前	つまみ細工で水仙のブローチ	紙すき教室	戌のストラップ	小瓶でピンクッション	ワイヤーで猫の壁掛け	★書道教室(古徳)			
	午後	★生け花(高野)	フェルトで焼き芋のネット	★手芸(松尾)	★生け花(高野)	★フラワーアレンジメント(檜山)	ミニチュアニット帽のストラップ			
パリの食卓	午前	いきいき脳活		のびのび体操		お手玉体操				
	午後	おたのしみ♡	★歌謡ボランティア(スマイル)	★懐かしのフォークソング & 歌謡曲(サニーママ)	おたのしみ♡		タオル体操			
温水プール	午前	水中筋トレ		腰痛体操		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		たことニラのチヂミ	卵巾着の煮物	ツナと玉ねぎのんにく醤油パスタ	豚肉と白菜の重ね蒸し	フィッシュバーガー	お月見つくね			
0-マの休日/パティエ		足裏マッサージ/ハンドマッサージ	整体/足裏マッサージ	足裏マッサージ		◇★リゲソ美容/整体	整体			
お買い物ツアー		マルト(佐和店)								
		22	23	24	25	26	27	28		
カルチャールーム	午前	フェルトボールストラップ	スエードプレスレット	アイロンビーズで子犬	毛糸のボールストラップ	つまみ細工で水仙のブローチ	★似顔絵教室(古徳)			
	午後	★茶道(羽鳥)	★フラワーアレンジメント(檜山)	★手芸(松尾)	高血圧ってなぜ怖い？		フェルトボールコスター			
パリの食卓	午前	ゆるりん体操		すっきりストレッチ		ダンベル体操				
	午後	カラフルステップ		セラバンド体操		ひばり体操				
温水プール	午前	浮き棒体操		水中筋トレ		腰痛体操				
	午後	腰痛体操		水中ウォーキング		浮き棒体操				
料理教室		プリの梅味噌焼	明太子コロッケ	海老と枝豆のスティック春巻き	焼きそばパン	五目ご飯	お月見つくね			
0-マの休日/パティエ		整体/足裏マッサージ	足裏マッサージ	◇★リゲソ美容/整体	整体/足裏マッサージ	足裏マッサージ	足裏マッサージ/ハンドマッサージ			
お買い物ツアー		ミスタードーナツ(那珂町ショップ)								
		29	30	31	<ul style="list-style-type: none"> 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★ 1月22日(月)~27日(土) ★：講師・ボランティア ◇：事前予約 					
カルチャールーム	午前	羊毛フェルトでくるみボタ	小瓶でピンクッション	★トールペイント(大高)						
	午後	手作りランプシェード	毛糸でもこもこアート	ワイヤーで猫の壁掛け						
パリの食卓	午前	ヨガ		いきいき脳活						
	午後	オリンピック体操		ボール体操						
温水プール	午前	水中ウォーキング		浮き棒体操						
	午後	水中筋トレ		腰痛体操						
料理教室		味噌とチーズの焼きおにぎり	海老と玉ねぎのキャベツ包み	みかんクッキー						
0-マの休日/パティエ		整体/足裏マッサージ	◇★リゲソ美容/足裏	足裏マッサージ						
お買い物ツアー		100円ショップダイソー(茨城とうかい店)								

★新春初詣ツアー★




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				
カルチャールーム	午前	・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、お気軽にお問い合わせください。 ★お誕生週間★ 12月20日(月)～25日(土) ★：講師・ボランティア ◇：事前予約				手作りランプシェード	★書道教室(古徳)					
	午後					毛糸でもこもこツリー	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						
	午後					青竹体操						
温水プール	午前					浮き棒体操						
	午後					腰痛体操						
料理教室						えびカツ	目玉焼きハンバーグ					
0-2の休日/パブリック						足裏マッサージ	整体/足裏マッサージ					
お買い物ツアー						お菓子のきくち(東海店)						
						4	5		6	7	8	9
カルチャールーム	午前	クイリングブローチ	羊毛フェルトでくるみボタ	★トールペイント(大高)	リボンでツゲレバウキチャーム	ミチュアニット帽のストラップ	★似顔絵教室(古徳)					
	午後	松ぼっくりツリー	絵手紙教室	小瓶でピンクッション	つまみ細工	★フラワーアレンジメント(檜山)	アイロンビーズでミニクリスマス					
パリの食卓	午前	セラバンド体操		お手玉体操		オリンピック体操						
	午後	ボール体操		のびのび体操		いきいき脳活						
温水プール	午前	水中ウォーキング		腰痛体操		水中筋トレ						
	午後	水中筋トレ		浮き棒体操		水中ウォーキング						
料理教室		明太子ポテトもち	鮭ときのこのチーズ料理焼き	豆腐ドーナツ	豚バラと大根の炒め煮	厚揚げの麻婆豆腐	ロールキャベツ					
0-2の休日/パブリック		足裏マッサージ	◇★リゲソ美容/整体	整体	足裏マッサージ/ハンドマッサージ	整体/足裏マッサージ						
お買い物ツアー		イオン(那珂町店)										
		11	12	13	14	15	16		17			
カルチャールーム	午前	毛糸でもこもこツリー	フェルトでサンタ	松ぼっくりツリー	オイルキーホルダー	絵馬を作ろう♡	★書道教室(古徳)	★こねこねツアー★				
	午後	オイルキーホルダー	フラワーアレンジメント	★手芸(松尾)	★生け花(高野)	★ハーブ教室(鹿志村)	小瓶でピンクッション					
パリの食卓	午前	ゆるりん体操		タオル体操		ひばり体操						
	午後	ダンベル体操		★トークショー(よつ葉クラブ)	カラフルステップ	セラバンド体操						
温水プール	午前	浮き棒体操		水中ウォーキング		腰痛体操						
	午後	腰痛体操		水中筋トレ		浮き棒体操						
料理教室		豚肉の生姜焼き	蓮根のはさみ揚げ	鶏のカレー照り焼き	鮭のマリネ	カレー焼きそば	カフェオレソフト					
0-2の休日/パブリック		足裏マッサージ	整体/足裏マッサージ	足裏マッサージ	◇★リゲソ美容/整体	◇★リゲソ美容/足裏	整体					
お買い物ツアー		石釜パン工房ラパン		100円ショップダイソー(茨城とうかい店)								
		18	19	20	21	22	23		24			
カルチャールーム	午前	フェルトでサンタ	つまみ細工	ミチュアニット帽のストラップ	フェルトキーホルダー	羊毛フェルトでくるみボタ	★似顔絵教室(古徳)					
	午後	★生け花(高野)	アイロンビーズでミニクリスマス	★フラワーアレンジメント(檜山)	フラワーブローチ	クイリングブローチ	ビーズプレスレット					
パリの食卓	午前	のびのび体操		ヨガ		ダンベル体操						
	午後	すっきりストレッチ		ゆるりん体操		お手玉体操	★民謡・民舞					
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						
	午後	水中ウォーキング		腰痛体操		水中筋トレ						
料理教室		りんごと桃のゼリー	和風ツナマヨトースト	ライスコロッケ	ネギ塩肉巻きおにぎり	鱈の唐揚げ～野菜あんかけ～	エビチリ					
0-2の休日/パブリック		整体/足裏マッサージ	足裏マッサージ	整体/足裏マッサージ	整体	足裏マッサージ	足裏マッサージ/ハンドマッサージ					
お買い物ツアー		ホームセンター山新(東海店)										
		25	26	27	28	29	30		31			
カルチャールーム	午前	フェルトで焼き芋マント	ビーズプレスレット	絵馬を作ろう♡	絵手紙教室	フェルトで焼き芋マント	真っ白プラバンでキャラクターブローチ					
	午後	★茶道(羽鳥)	★ハーブ教室(鹿志村)	★手芸(松尾)	ハンダナで巾着	ミニフラワーアレンジメント	お習字教室					
パリの食卓	午前	いきいき脳活		セラバンド体操		ゆるりん体操						
	午後	青竹体操		ボール体操		のびのび体操						
温水プール	午前	腰痛体操		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		腰痛体操						
料理教室		クリスマスデザート作り	ひじきご飯	ブリ大根	わさび風鶏の唐揚げ	チョコレートクッキー	肉団子の甘酢あんかけ					
0-2の休日/パブリック		整体/足裏マッサージ	整体/ハンドマッサージ	◇★リゲソ美容/足裏	足裏マッサージ	整体/足裏マッサージ	足裏マッサージ					
お買い物ツアー		カスミ(フードスクエア舟石川店)										