

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
		2	3	4	5	6	7	1
カルチャールーム	午前	ピースプレスレット	クイリングフォト	ﾌﾞﾗﾝｯととんぼのﾌﾞｰｯ	ﾌﾗｰｰマｸﾞﾈｯﾄ	ｰｰﾌﾟﾘﾝｸﾞﾃｺ	★書道教室(古徳)	
	午後	★ハーブ教室(鹿志村)	木のしおり	★ﾌﾞﾗﾝｯﾌﾟﾘｯｸﾞ-ﾌﾞｯﾄﾞ(檜山)	羊毛ﾌﾞｰﾙﾄﾞできのこ	★ハーブ教室(鹿志村)	粘土でかぼちゃのメモスタンド	
パリの食卓	午前	ﾀｰｰﾙ体操		ゆるりん体操		セラバンド体操		
	午後	いきいき脳活		ﾀﾞﾝﾊﾞﾙ体操		すっきりストレッチ		
温水プール	午前	腰痛体操		水中筋ﾄｰ		水中ウォーキング		8
	午後	浮き棒体操		水中ウォーキング		水中筋ﾄｰ		
料理教室		しゅｰまい	鮭ときのこのチーズホイール焼き	ナポリタンドック	ひじきご飯	秋鮭のサンドウィッチ	お好み焼き	
0-3の休日/ﾊﾟｰﾘｯｸﾞ ｲｯｽ		整体	◇★ﾘｯﾃﾞﾝ美容/ﾊｯﾄﾞ	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		ｼｰｰｲﾌﾞﾙ山新(東海店)			ｶｽﾞﾐ(ﾌｰﾄﾞｽｸﾞﾞｰｱ舟石川店)			
		9	10	11	12	13	14	15
カルチャールーム	午前	絵手紙教室	わくわく工作! ペーパープラモデル	ﾊﾝﾀﾞﾅで巾着	お花の袖どめ	ﾌﾞﾗﾝｯととんぼのﾌﾞｰｯ	★似顔絵教室(古徳)	
	午後	ﾊｰｰｲﾝｶｰの紙すき	粘土でかぼちゃのメモスタンド	★手芸(松尾)	★生け花(高野)	陶器ペイント	ﾌﾞﾗﾝｯととんぼのﾌﾞｰｯ	
パリの食卓	午前	ひばり体操	おたのしみ♡		ｰｰﾙ体操	お手玉体操		
	午後	青竹体操		ﾕｰｶ		のびのび体操		
温水プール	午前	浮き棒体操		腰痛体操		水中筋ﾄｰ		
	午後	腰痛体操		浮き棒体操		水中ウォーキング		
料理教室		ｼｰｰﾌﾞ ｰｰｶｰﾗｯｸ	豚肉と里芋の生姜焼き	青しそ餃子	かぼちゃの肉巻き～ねぎだれかけ～	豚玉とｷｰｰの中華炒め	ﾊｰｰｯと玉ねぎの蒸しﾊﾟﾝ	
0-3の休日/ﾊﾟｰﾘｯｸﾞ ｲｯｽ		足裏マッサージ	整体/足裏マッサージ		◇★ﾘｯﾃﾞﾝ美容/ﾊｯﾄﾞ	足裏マッサージ	整体	
お買い物ツアー		ﾕｰｰｹﾞﾈﾐｰﾙ(佐和店)			ｲｰｰﾝ(東海店)			
		16	17	18	19	20	21	22
カルチャールーム	午前	ｰｰﾌﾟﾘﾝｸﾞﾃｺ	絵手紙教室	★ﾄｰｰﾙペイント(大高)	まあるいお花のﾌﾞｰｰｯ	ﾊｰｰｰｲﾝかぼちゃ	★書道教室(古徳)	
	午後	★生け花(高野)	つまみ細工でﾌﾞｰｰｯ	陶器ペイント	手作りﾗﾝﾌﾞｼｰｰﾄﾞ	ｰｰｰﾌﾟﾚｽﾚｯﾄ	木のしおり	
パリの食卓	午前	ﾀﾞﾝﾊﾞﾙ体操		ｺﾝｶ体操		青竹体操		
	午後	ゆるりん体操		ﾀｰｰﾙ体操	おたのしみ♡	ひばり体操	おたのしみ♡	
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	水中筋ﾄｰ		腰痛体操		浮き棒体操		
料理教室		れんこんのそぼろ炒め	にら玉炒め	ｰｰｰとほうれん草のサーモンフライ	ｲﾀﾘｰｰﾝﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ	おさつｺﾛｯｹ	黒糖どら焼き	
0-3の休日/ﾊﾟｰﾘｯｸﾞ ｲｯｽ		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	◇★ﾘｯﾃﾞﾝ美容/足裏	足裏ﾏｯｻｰｼﾞ /ﾊｯﾄﾞ ｰｰｯ	
お買い物ツアー		ﾌﾞ-ｯｼｰﾝｾﾝﾀｰしまむら(東海店)			ﾕｰｰｹﾞﾈﾐｰﾙ(佐和店)			
		23	24	25	26	27	28	29
カルチャールーム	午前	折り紙で秋の味覚	ﾊｰｰｰｲﾝかぼちゃ	わくわく工作! ペーパープラモデル	粘土でかぼちゃのお菓子	ﾊﾝﾀﾞﾅで巾着	★似顔絵教室(古徳)	★食欲 ほのか秋 ほかッア ★
	午後	★茶道(羽鳥)	お花の袖どめ	★手芸(松尾)	クイリングフォト	★ﾌﾞﾗﾝｯﾌﾟﾘｯｸﾞ-ﾌﾞｯﾄﾞ(檜山)	手作りﾗﾝﾌﾞｼｰｰﾄﾞ	
パリの食卓	午前	ｺﾝｶ体操		のびのび体操		いきいき脳活		
	午後	セラバンド体操		すっきりストレッチ		ｰｰﾙ体操		
温水プール	午前	水中筋ﾄｰ		水中ウォーキング		浮き棒体操		
	午後	水中ウォーキング		水中筋ﾄｰ		腰痛体操		
料理教室		豚肉とたけのこの中華炒め	鶏肉とﾌﾞｰｰｸﾘｰのペッパー揚げ	わさび風鶏の唐揚げ	白身魚の甘酢あんかけ	りんごゼリー	鶏肉の海苔塩ﾊﾟﾝ粉焼き	
0-3の休日/ﾊﾟｰﾘｯｸﾞ ｲｯｽ		足裏マッサージ	整体/足裏マッサージ	◇★ﾘｯﾃﾞﾝ美容/足裏	整体	整体/足裏マッサージ		
お買い物ツアー		ｲｰｰﾝ(東海店)	避難訓練の為、お休み致します。	ｲｰｰﾝ(東海店)	ｼｰｰｲﾌﾞﾙ山新(東海店)			
		30	31					
カルチャールーム	午前	つまみ細工でﾌﾞｰｰｯ	まあるいお花のﾌﾞｰｰｯ					
	午後	ﾐﾆﾌﾞﾗﾝｯｸﾞ ｰｰｯ	お習字教室					
パリの食卓	午前	ﾕｰｶ						
	午後	お手玉体操						
温水プール	午前	腰痛体操						
	午後	浮き棒体操						
料理教室		ｷﾞﾓﾁﾁﾁﾐ	ﾊﾝﾌﾞｷﾝﾊﾞｲ					
0-3の休日/ﾊﾟｰﾘｯｸﾞ ｲｯｽ		整体/足裏マッサージ	足裏マッサージ					
お買い物ツアー		100円ｼｰｰｯﾌﾞﾀﾞｲﺻｰ(茨城とうかい店)						

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★
10月23日(月)～28日(土)

★：講師・ボランティア ◇：事前予約

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				
カルチャールーム	午前	<p>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。</p> <p>レッドコードは随時開催しております。</p> <p>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。</p> <p>★お誕生週間★ 9月18日(月)～23日(土)</p> <p>★：講師・ボランティア ◇：事前予約</p> 				まあるいお花のブローチ		★書道教室(古徳)				
	午後					★ハーブ教室(鹿志村)		アイロンピース				
パリの食卓	午前									ダンベル体操		
	午後									ヨガ		
温水プール	午前									浮き棒体操		
	午後									腰痛体操		
料理教室										鶏肉とズッキーニのトマトクリーム炒め	レモンティーゼリー	
0-2の休日/パブリック										整体	足裏マッサージ	
お買い物ツアー										カスミ(フードスクエア那珂店)		
						4	5	6	7	8	9	10
カルチャールーム	午前	ミサンガプレスレット	木のストラップ	お花の袖どめ	紙すき教室	ジオラマコースター	★似顔絵教室(古徳)					
	午後	ペーパークイリングフォト	ブローチで蝶々のブローチ	★フワフワリグ・ブド(檜山)	陶器ペイント	ラフターヨガ	ブローチで蝶々のブローチ					
パリの食卓	午前	青竹体操		ボール体操		ひばり体操						
	午後	お手玉体操		のびのび体操		カラフルステップ	★歌とピアノのコンサート					
温水プール	午前	腰痛体操		水中筋トレ		水中ウォーキング						
	午後	浮き棒体操		水中ウォーキング		水中筋トレ						
料理教室		どら焼き	里芋コロッケ	鯖のごま竜田揚げ	しらすの子チミ	桃のフレンチトースト	キャベツ入りメンチカツ					
0-2の休日/パブリック		整体/足裏マッサージ	◇★リゲ美容/足裏	整体	足裏マッサージ	足裏マッサージ/ハンドマッサージ	足裏マッサージ					
お買い物ツアー		◇清水ぶどう園～巨峰30分食べ放題ツアー～(料金：1,200円/定員：10名/事前予約制)										
		11	12	13	14	15	16	17				
カルチャールーム	午前	吊るしお月見飾り	マーブリングデコ	★トールペイント(大高)	絵手紙教室	お花の袖どめ	★書道教室(古徳)					
	午後	★生け花(高野)	羊毛フェルトできのこ	★手芸(松尾)	★ハーブ教室(鹿志村)	★フワフワリグ・ブド(檜山)	紙すき教室					
パリの食卓	午前	すっきりストレッチ		セラバンド体操		ゆるりん体操						
	午後	ダンベル体操		★懐かしのフォークソング & 歌謡曲	タオル体操	青竹体操						
温水プール	午前	浮き棒体操		腰痛体操		水中筋トレ						
	午後	腰痛体操		浮き棒体操		水中ウォーキング						
料理教室		スパゲティサラダ	アメリカンドッグ	海老と卵のサドウィッチ	明太子入りポテトもち	豆腐ハンバーグ～照り焼きソース～	塩鮭と青しその混ぜご飯					
0-2の休日/パブリック		整体/ハンドマッサージ	整体/足裏マッサージ		◇★リゲ美容/足裏		整体/足裏マッサージ					
お買い物ツアー		マルト(SC那珂店)		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	木のストラップ	陶器ペイント	折り紙で秋の味覚	リグでハロウィンストラップ	ミサンガプレスレット	★似顔絵教室(古徳)					
	午後	ラフターヨガ	ミフワ・アルツァイト	吊るしお月見飾り	★生け花(高野)	折り紙教室～きのことドラゴン～	ピースプレスレット					
パリの食卓	午前	いきいき脳活		コンガ体操		お手玉体操						
	午後	ひばり体操	★歌謡ボランティア	ヨガ		セラバンド体操						
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		腰痛体操		浮き棒体操						
料理教室		チキン南蛮	ソメイヨシノ・フルクトスト	二郎まんじゅう	青じそ餃子	ささみチーズ春巻き	鶏肉の黒こしょう焼き					
0-2の休日/パブリック		整体/足裏マッサージ	整体	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	足裏マッサージ					
お買い物ツアー		パン工房ぐるぐる(那珂本店)		マルト(SC那珂店)								
		25	26	27	28	29	30	★敬老祭★				
カルチャールーム	午前	まあるいお花のブローチ	ピースプレスレット	羊毛フェルトできのこ	アイロンピース	パ・パ・クイリングフォト	★書道教室(古徳)					
	午後	★茶道(羽鳥)	リグでハロウィンストラップ	★手芸(松尾)	マーブリングデコ	お習字教室	手ぬぐいであずま袋					
パリの食卓	午前	のびのび体操		カラフルステップ		タオル体操						
	午後	ボール体操		すっきりストレッチ		コンガ体操						
温水プール	午前	水中筋トレ		水中ウォーキング		浮き棒体操						
	午後	水中ウォーキング		水中筋トレ		腰痛体操						
料理教室		白身魚のチリソース煮	照り焼きバーガー	オレンジプリン	しいたけの肉詰めフライ	ほうれん草とハムのクリームパスタ	豚肉と焼きトマトの甘辛うどん					
0-2の休日/パブリック		整体/足裏マッサージ		◇★リゲ美容/ハンド	整体/足裏マッサージ	足裏マッサージ	整体					
お買い物ツアー		100円ショップダイソー(茨城とうかい店)			パン工房ぐるぐる(那珂本店)							

★敬老祭★

