

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		
カルチャールーム	午前	 	お習字教室	♪♪で金魚のストラップ	ピースプレスレット	バスボム～入浴剤～	★書道教室(古徳)			
	午後		ミニミニ麦わら帽子	★フワフワリザード(檜山)	ジオラマコースター	★ハーブ教室(鹿志村)	ペーパーキリングフォト			
パリの食卓	午前		コンガ体操	タオル体操		すっきりストレッチ				
	午後		ヨガ	ひばり体操		セラバンド体操				
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			鶏のからあげ ～レモンソース～	ベーコンと グリーンピースの炒飯	アメリカンドッグ	マッシュポテトグラタン	豚肉の南蛮漬け			
0-3の休日/パティエ			◇★リゲ美容/足裏		ハンドマッサージ	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)			石釜パン工房ラパン				
			7	8	9	10	11		12	13
カルチャールーム	午前	ひまわりブローチ	ミサンガプレスレット	★トールペイント(大高)	♪♪で貝殻のブローチ	サマーリース	ペットボトルで 手作りけん玉とコマ			
	午後	★茶道(羽鳥)	木の扇子	★手芸(松尾)	★ハーブ教室(鹿志村)	ガラススタイルで植木鉢	陶器ペイント			
パリの食卓	午前	ボール体操		お手玉体操		のびのび体操				
	午後	ゆるりん体操		青竹体操		いきいき脳活				
温水プール	午前	腰痛体操		水中筋トレ		水抜き清掃の為、お休み致します。 ご了承ください。				
	午後	浮き棒体操		水中ウォーキング						
料理教室		チョコチップスコーン	豚肉の生姜焼き	抹茶蒸しパン	鶏肉とナスの旨辛炒め	ブリのカレー照り焼き	ひじきご飯			
0-3の休日/パティエ		足裏マッサージ			◇★リゲ美容	足裏マッサージ				
お買い物ツアー		ウエルシア(東海舟石川店)			ベイシア(日立店)					
		14	15	16	17	18	19		20	
カルチャールーム	午前	折り紙教室 ～セミとアイスクリーム～	壁掛け風鈴	ピースプレスレット	ミサンガプレスレット	紙すきで手作りハガキ	★書道教室(古徳)	★夏祭り★ 		
	午後	お手伝いクラブ～夏祭りの準備をしよう～		絵手紙教室	女性のための♡ エチケット講座	壁掛け風鈴	ガラススタイルで植木鉢			
パリの食卓	午前	カラフルステップ		ダンベル体操		コンガ体操				
	午後	タオル体操		すっきりストレッチ		ボール体操				
温水プール	午前	水抜き清掃の為、 お休み致します。 ご了承ください。	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		カレーのチーズパン粉焼き	パプリカの肉詰め	鮭ときのこの チーズホイイル焼き	明太子焼きうどん	フルーツ白玉ポンチ	ミートボール			
0-3の休日/パティエ		足裏マッサージ	ハンドマッサージ	足裏マッサージ		◇★リゲ美容	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)			カスミ(フードスクエア舟石川店)					
		21	22	23	24	25	26		27	
カルチャールーム	午前	陶器ペイント	紙すきで手作りハガキ	ペーパーキリングフォト	♪♪で金魚のストラップ	木の扇子	★似顔絵教室(古徳)			
	午後	★生け花(高野)	♪♪で貝殻ブローチ	★手芸(松尾)	★生け花(高野)	★フワフワリザード(檜山)	ミニフワフワメント			
パリの食卓	午前	セラバンド体操		ゆるりん体操		青竹体操				
	午後	お手玉体操		のびのび体操		カラフルステップ				
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		豚肉のしゃぶしゃぶサラダ	かみ丸フルトースト	麻婆茄子	チンジャオロース	肉巻きおにぎり	赤魚の天ぷら			
0-3の休日/パティエ		足裏マッサージ		◇★リゲ美容/足裏	足裏マッサージ		ハンドマッサージ			
お買い物ツアー		夏だ!!ソフトクリーム食べに行こう♡(道の駅 ひたちおた黄門の郷内Hitachi Gelato) ※定員:10名								
		28	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。 <p>★お誕生週間★ 8月21日(月)～26日(土)</p> <p>★：講師・ボランティア ◇：事前予約</p> 				
カルチャールーム	午前	ペットボトルで 手作りけん玉とコマ	ひまわりブローチ	バスボム～入浴剤～	お習字教室					
	午後	手ぬぐいであずま袋	サマーリース	女性のための♡ エチケット講座	ガラススタイルで水中花ストラップ					
パリの食卓	午前	ひばり体操		ヨガ						
	午後	ダンベル体操		タオル体操						
温水プール	午前	水中筋トレ		水中ウォーキング						
	午後	水中ウォーキング		水中筋トレ						
料理教室		ブロッコリーとチーズのソテー	じゃがいものピザ	明太マヨサンドウィッチ	水ようかん					
0-3の休日/パティエ		足裏マッサージ								
お買い物ツアー		イオン(那珂町店)								

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
カルチャールーム	午前		<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <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。 </div>				★書道教室(古徳)		
	午後						カルトナーージュでエコBOX		
パリの食卓	午前						すっきりストレッチ		
	午後						コンガ体操		
温水プール	午前						腰痛体操		
	午後						浮き棒体操		
料理教室							チンジャオロースー		
ローマの休日/パリジェンヌ		整体/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)							
		3	4	5	6	7	8	9	
カルチャールーム	午前	ミニミニ麦わら帽子	レジンで天の川ストラップ	木のうちわ	羊毛フェルトでさくらんぼブローチ	カラフルゼリーキャンドル	★似顔絵教室(古徳)	★手ひねりツアー★	
	午後	★茶道(羽鳥)	女性のための♡Iカット講座	★アワ-ブ'リガ-ブド(榎山)	サマーリース	★ハーブ教室(鹿志村)	折り紙教室 ～セミとトウモロコシ～		
パリの食卓	午前	セラバンド体操		いきいき脳活		タオル体操			
	午後	お手玉体操		のびのび体操		ダンベル体操			
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		和風ツナマヨトースト	エビニラ焼きそば	ブロッコリーのチーズコロッケ	明太マヨサンドウィッチ	セタカップケーキ	はんぺんフライ		
ローマの休日/パリジェンヌ		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	整体		
お買い物ツアー		ミスタードーナツ(那珂珂ショップ)				かの子や			
		10	11	12	13	14	15	16	
カルチャールーム	午前	パールビーズプレスレット	絵手紙教室	ジオラマコースター	折り紙教室 ～セミとトウモロコシ～	レースとりボンのブローチ	★書道教室(古徳)		
	午後	女性のための♡Iカット講座	★生け花(高野)	★手芸(松尾)	メモリーフォトフレーム	★アワ-ブ'リガ-ブド(榎山)	ガラスドームで金魚鉢ストラップ		
パリの食卓	午前	ゆるりん体操		ダンベル体操		ヨガ			
	午後	青竹体操		ひばり体操		コンガ体操			
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		納豆の包み揚げ	カレーのパン粉焼き	たこ焼き	チキンカツの卵とじ	めかぶと帆立の炊き込みご飯	豆腐ドーナツ		
ローマの休日/パリジェンヌ		足裏マッサージ	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	整体/足裏マッサージ			
お買い物ツアー		ユニクロ(那珂珂店)				ジーユー(那珂珂店)			
		17	18	19	20	21	22	23	
カルチャールーム	午前	羊毛フェルトでさくらんぼブローチ	サンドアート	★トールペイント(大高)	ガラススタイルで植木鉢	ジオラマコースター	★似顔絵教室(古徳)		
	午後	メモリーフォトフレーム	手作りけん玉	スイカストラップ	★生け花(高野)	レジンで星空ストラップ	向日葵のブローチ		
パリの食卓	午前	カラフルステップ		ボール体操		お手玉体操			
	午後	セラバンド体操	★歌謡ホラソニア(スマイル)	★懐かしのフォークソング&歌謡曲(サニーママス)	セラバンド体操	ゆるりん体操			
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		茄子のオープン焼き	粒つぶみかんゼリー	鮭の南蛮漬	スパゲティグラタン	ブリのごま竜田揚げ	二郎まんじゅう		
ローマの休日/パリジェンヌ		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		◇★リゲソ美容/ハンド	足裏マッサージ		
お買い物ツアー		マツモトキヨシ(東海店)				あさみや			
		24	25	26	27	28	29	30	
カルチャールーム	午前	折り紙でひまわり	デコパージュSOAP	ミニフラワーアレンジメント	手作りハガキ ～キッチンペーパー編～	サンドアート	★書道教室(古徳)		
	午後	木のうちわ	カラフルゼリーキャンドル	★手芸(松尾)	粘土でかき氷ストラップ	手ぬぐいであずま袋	ミニミニ麦わら帽子		
パリの食卓	午前	ひばり体操		青竹体操		のびのび体操			
	午後	いきいき脳活		タオル体操		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		腰痛体操			
	午後	水中筋トレ		腰痛体操		浮き棒体操			
料理教室		チョコバナナドーナツ	南瓜とツナのコロケ	豚肉とパプリカの黒酢炒め	キスのバターソテー	油揚げの巾着煮	ゴーヤとベーコンの卵とじジャンプルー		
ローマの休日/パリジェンヌ		足裏マッサージ	整体	◇★リゲソ美容/足裏	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		業務スーパー(那珂珂店)				サーティーワンアイスクリーム(那珂珂店) ※持ち帰りはできません。ご了承ください。			
		31	<div style="text-align: center;"> <p>★お誕生週間★ 7月17日(月)～22日(土) (パリの食卓にて15時より開催)</p> <p>★：講師・ボランティア ◇：事前予約</p> </div>						
カルチャールーム	午前	サマーリース							
	午後	★ハーブ教室(鹿志村)							
パリの食卓	午前	コンガ体操							
	午後	ヨガ							
温水プール	午前	水中筋トレ							
	午後	水中ウォーキング							
料理教室		鶏肉ののり塩パン粉焼き							
ローマの休日/パリジェンヌ		整体/足裏マッサージ							
お買い物ツアー		カスミ(舟石川店)							