

コミュニティガーデン とうかい プログラム予定表

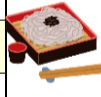


12月



		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/パティエ	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作り	★トールペイント(大高)	リボンでツゲレバックチャーム	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/パティエ	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)					
	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/パティエ	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作り	★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/パティエ	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	フェルトで焼き芋作り	ビーズプレスレット	絵馬を作ろう♡	絵手紙教室	フェルトで焼き芋作り	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/パティエ	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)											

★こねこねツアー★



コミュニティガーデン とうかい プログラム予定表



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
				1	2	3	4	5
カルチャールーム	午前	★カルチャーフェスティバル inとうかい2017★ 11月12日(日)開催決定!!! 		クイリングブローチ	ミニチュアニット帽のストラップ	プラバツで蝶々のブローチ	★書道教室(古徳)	
	午後			★フラワーアレンジメント(檜山)	わくわく工作! ペーパープラモデル	お花の袖どめ	ハンダナで巾着	
パリの食卓	午前			カラフルステップ		コンガ体操		
	午後			ボール体操		ヨガ		
温水プール	午前			水中筋トレ		浮き棒体操		
	午後			水中ウォーキング		腰痛体操		
料理教室				桜でんぶの卵焼き	ツナマヨ揚げ餃子	チョコチップスコーン	ネギ塩肉巻きおにぎり	
0-マの休日/パリティ				ハンドマッサージ	整体/足裏マッサージ	足裏マッサージ		
お買い物ツアー				ジョイフル山新(東海店)		ファッションセンターしまむら(東海店)		
				6	7	8	9	
カルチャールーム	午前	アイロンビーズ	フラワーマグネット	アイロンビーズ	フェルトボールコースター	小瓶でピンクッション	★似顔絵教室(古徳)	★カルチャー iフェ nとス うタイ かいバ ル
	午後	羊毛フェルトできのこ	ラフターヨガ	★手芸(松尾)	ビーズプレスレット	絵手紙教室	ミニフラワーアレンジメント	
パリの食卓	午前	のびのび体操		ダンベル体操		いきいき脳活		
	午後	お手玉体操		すっきりストレッチ		タオル体操		
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		大根と豚肉の味噌煮	はんぺんの肉詰めフライ	アサリの炊き込みご飯	カレー焼きそば	フィッシュバーガー	鯖のチーズフライ	
0-マの休日/パリティ		足裏マッサージ	◇★リゲソ美容/整体	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	
お買い物ツアー		バイシア(日立店)				ジョイフル山新(東海店)		
		13	14	15	16	17	18	
カルチャールーム	午前	お花の袖どめ	クイリングブローチ	ウッドミニツリー	お習字教室	オイルキーホルダー	★書道教室(古徳)	
	午後	★ハーブ教室(鹿志村)	ビーズでシデレラチャーム	つまみ細工	★生け花(高野)	★ハーブ教室(鹿志村)	わくわく工作! ペーパープラモデル	
パリの食卓	午前	青竹体操		ヨガ		セラバンド体操		
	午後	コンガ体操		★懐かしのフォークソング & 歌謡曲(サニーママス)	オリンピック体操	ゆるりん体操		
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		オレンジキウィ寒天	秋鮭のサンドウィッチ	エビチリ	豚肉の梅生姜焼き	お月見つくね	ぎんなんときのこの炊き込みご飯	
0-マの休日/パリティ		足裏マッサージ/ハンドマッサージ	足裏マッサージ	整体	整体/足裏マッサージ	◇★リゲソ美容/足裏	整体/足裏マッサージ	
お買い物ツアー		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)		
		20	21	22	23	24	25	
カルチャールーム	午前	ミニチュアニット帽のストラップ	オイルキーホルダー	★トールペイント(大高)	毛糸でもこもこツリー	ウッドミニツリー	★似顔絵教室(古徳)	
	午後	★生け花(高野)	フェルトボールコースター	★手芸(松尾)	ミニフラワーアレンジメント	★フラワーアレンジメント(檜山)	ビーズでシデレラチャーム	
パリの食卓	午前	ボール体操		ひばり体操		お手玉体操		
	午後	オリンピック体操	★歌謡ホラソニア(スマイル)	青竹体操		のびのび体操		
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		
	午後	水中ウォーキング		腰痛体操		水中筋トレ		
料理教室		鶏肉のスパイス焼き	黒蜜きなこプリン	きのこ明太子の焼うどん	りんごのフルーツト	海老と塩豆のさつまあげ	カジキの南蛮漬け	
0-マの休日/パリティ		整体	整体/足裏マッサージ	◇★リゲソ美容/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	整体/足裏マッサージ	
お買い物ツアー		ヨークベニマル(佐和店)			イオン(東海店)			
		27	28	29	30	・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★ 11月20日(月)～25日(土) ★：講師・ボランティア ◇：事前予約		
カルチャールーム	午前	プラバツで蝶々のブローチ	毛糸でもこもこツリー	クリスマスカラーの紙すき	折り紙で立体花			
	午後	★茶道(羽鳥)	小瓶のピンクッション	ラフターヨガ	つまみ細工			
パリの食卓	午前	ゆるりん体操		タオル体操				
	午後	ダンベル体操		いきいき脳活				
温水プール	午前	腰痛体操		水中筋トレ				
	午後	浮き棒体操		水中ウォーキング				
料理教室		鮭の大葉チーズ焼き	マカロニナポリタン	チキンカツの卵とじ煮	加いのチーズパコ粉焼き			
0-マの休日/パリティ		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			
お買い物ツアー		パン工房ぐるぐる(那珂本店)		ファッションセンターしまむら(東海店)				