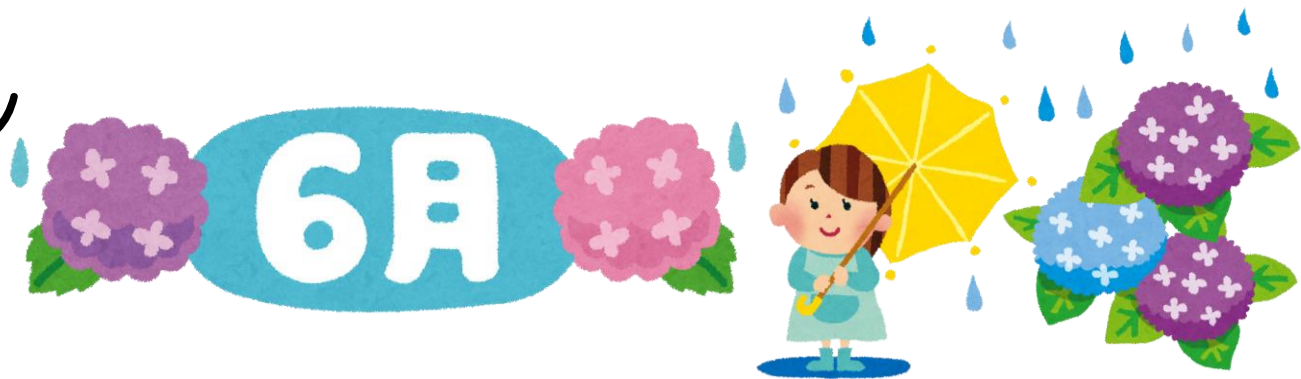


コミュニティガーデン とうかい プログラム予定表



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜		
					1	2	3	4		
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、 お気軽にお問合せください。 ★お誕生週間★ 6月19日(月)～24日(土) ★特別お買い物ツアー～東海村スイーツ♡週間～★ 6月12日(月)～17日(土)			デコパージュSOAP		手作りハガキ ～キッチンペーパー編～	★書道教室(古徳)		
	午後				おかずカップでフラワーアート		ミニフラワーアレンジメント	絵手紙教室		
パリの食卓	午前				すっきりストレッチ		ダンベル体操			
	午後				コンガ体操		ヨガ			
温水プール	午前				浮き棒体操		腰痛体操			
	午後				腰痛体操		浮き棒体操			
料理教室	麻婆茄子				ささみチーズ巻き	ほうれん草餃子				
0-3の休日/パブリック	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	ファッションセンターしまむら(東海店)									
					5	6	7	8	9	10
カルチャールーム	午前	折り紙教室 ～てるてる坊主～	草木染め	ミニミニ麦わら帽子	粘土でさくらんぼストラップ	バルーンアート	★似顔絵教室(古徳)	★映画鑑賞ツアー★		
	午後	★茶道(羽鳥)	パールプレスレット	★フラワーアレンジメント(檜山)	手作りけん玉	フェルトで紫陽花ブローチ	レジンで雨粒ストラップ			
パリの食卓	午前	おたのしみ♡		タオル体操		のびのび体操				
	午後	ボール体操		ひばり体操		青竹体操				
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	塩しモン焼きそば	エビチリ	厚揚げときのこの バター醤油炒め	豚肉とアスパラガスの ロールカツ	かじきのねぎマリネ焼き	ピザトースト				
0-3の休日/パブリック	整体/足裏マッサージ	◇★リゲソ美容/ハンド	足裏マッサージ	◇★リゲソ美容/足裏	整体	整体/足裏マッサージ				
お買い物ツアー	ファッションセンターしまむら(東海店)				イオン(那珂町店)					
		12	13	14	15	16	17		18	
カルチャールーム	午前	サンドアート	つまみ細工でブローチ	フェルトで紫陽花ブローチ	ペーパーフラワーブーケ	木のパズル	★書道教室(古徳)	★映画鑑賞ツアー★		
	午後	★ハーブ教室(鹿志村)	粘土でトーストのストラップ	★手芸(松尾)	ミニミニ麦わら帽子	★フラワーアレンジメント(檜山)	羊毛フェルトで さくらんぼブローチ			
パリの食卓	午前	セラバンド体操		いきいき脳活		ひばり体操				
	午後	コンガ体操		のびのび体操		お手玉体操				
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	かじきのちみつレモンソース	牛肉コロッケ	チキンのマヨネーズ焼き	塩鮭と青しその混ぜご飯	トマトとハムの刺身	鮭のホイル焼き				
0-3の休日/パブリック	足裏マッサージ	整体/足裏マッサージ		整体	◇★リゲソ美容/足裏	足裏マッサージ/ハンドマッサージ				
お買い物ツアー	ヴィラージュ			ルアール		ワンダーボックス				
		19	20	21	22	23	24		25	
カルチャールーム	午前	バルーンアート	おかずカップでフラワーアート	★トールペイント(大高)	絵手紙教室	ペーパークイリング	★似顔絵教室(古徳)	★映画鑑賞ツアー★		
	午後	お習字教室	折り紙で立体カサ	ガラススタイルで植木鉢	サンドアート	パールプレスレット	フラワーで蝶々のブローチ			
パリの食卓	午前	すっきりストレッチ		青竹体操		ボール体操				
	午後	いきいき脳活	★民謡・民舞	おたのしみ♡		セラバンド体操				
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	エビ団子パン粉揚げ	アーモンドケーキ	海老炒飯	貝だくさんオムレツ	黒酢あんかけ焼きそば	豚肉の梅ねぎ巻き				
0-3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	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	ツルハドラッグ(那珂町店)									
		26	27	28	29	30	★：講師・ボランティア ◇：事前予約			
カルチャールーム	午前	レジンで夏色キーリール	お習字教室	手作りけん玉	ペーパークイリング	羊毛フェルトで さくらんぼブローチ				
	午後	★生け花(高野)	フェルトフラワー	★手芸(松尾)	★ハーブ教室(鹿志村)	★生け花(高野)				
パリの食卓	午前	お手玉体操		ダンベル体操		すっきりストレッチ				
	午後	タオル体操		ヨガ		コンガ体操				
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	鶏の唐揚げマリネ	ピビンバ炒飯	カジキの和風ステーキ	明太バター焼きうどん	桃のムース					
0-3の休日/パブリック	整体/足裏マッサージ		◇★リゲソ美容/足裏	足裏マッサージ/ハンドマッサージ	整体					
お買い物ツアー	イオン(那珂町店)				100円ショップダイソー(茨城とうかい店)					

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	3	4	5	6	7
カルチャールーム	午前	キラリ小瓶のストラップ	虹の刺繍 ～初心者コース～	こいのぼりの箸袋	お花のマグネット	おかずアップでフワフワ	★書道教室(古徳)	
	午後	こいのぼりの箸袋	ペーパークイリング	3周年イベントの為に休み致します。ご了承ください。			折り紙でカーネーション	
パリの食卓	午前	ボール体操		洗太君と踊ろう! ヲル	北見君スペシャル	いきいき脳活スペシャル	のびのび体操	
	午後	青竹体操		祝☆3周年記念!!～日頃の感謝を込めて～			すっきりストレッチ	
温水プール	午前	水中ウォーキング		おたのしみ♡			腰痛体操	
	午後	水中筋トレ		3周年イベントの為に休み致します。ご了承ください。			浮き棒体操	
料理教室		鶏肉の酢豚風	白菜と鱈のグラタン				鱈のレモンムニエル	
0-3の休日/パリアイソ		整体/足裏マッサージ	◇★リゲソ美容/ハンド	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		100円ショップダイソー(茨城とうかい店)		3周年イベントの為に休み致します。ご了承ください。			100円ショップダイソー(茨城とうかい店)	
		8	9	10	11	12	13	14
カルチャールーム	午前	木のサイコロ	折り紙でカーネーション	羊毛フェルトでいちごのストラップ	プラバンで紫陽花	つまみ細工のブローチ	★似顔絵教室(古徳)	
	午後	★生け花(高野)	★ハーブ教室(鹿志村)	★手芸(松尾)	木製プラモデル	★フワフワリグボード(檜山)	おなかすっきり講座 ～おなかについて学ぼう～	
パリの食卓	午前	セラバンド体操		タオル体操		ひばり体操		
	午後	いきいき脳活		ヨガ		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		スパゲティサラダ	イタリアンハンバーグ	納豆の包み揚げ	鱈の山椒焼き	照り焼きチキンサンド	あんかけ焼きそば	
0-3の休日/パリアイソ		整体	整体/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/足裏	整体	足裏マッサージ	
お買い物ツアー		カスミ(フードスクエア舟石川店)						
		15	16	17	18	19	20	21
カルチャールーム	午前	紙すきで手作りハガキ	フェルトで紫陽花ブローチ	★トールペイント(大高)	ガラスタイルでウッドテーブル	草木染め	★書道教室(古徳)	
	午後	ミニフワフワリグボード	絵手紙教室	★フワフワリグボード(檜山)	季節のちぎり絵	★ハーブ教室(鹿志村)	小さな☆キャンドル制作	
パリの食卓	午前	ヨガ		ダンベル体操		青竹体操		
	午後	のびのび体操	★歌謡ボランティア	ボール体操		お手玉体操		
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		加納チヂミのレシピ	帆立の炊き込みご飯	肉しゅうまい	鶏肉とアスパラのマヨネーズ炒め	キャベツのメンチカツ	シナモンシュガー フレンチトースト	
0-3の休日/パリアイソ		足裏マッサージ		整体/足裏マッサージ		◇★リゲソ美容/足裏	整体	
お買い物ツアー		ウエルシア(東海舟石川店)			イオン(那珂町店)			
		22	23	24	25	26	27	28
カルチャールーム	午前	粘土でスイーツデコ	縫い物教室	フェルトでお花のブローチ	フェルトフラワー	ミニフワフワリグボード	★似顔絵教室(古徳)	
	午後	★茶道(羽鳥)	ペパナブリース	★手芸(松尾)	★生け花(高野)	お習字教室	紙すきで手作りハガキ	
パリの食卓	午前	コンガ体操		いきいき脳活		ダンベル体操		
	午後	ダンベル体操		★懐かしのフォークソング & 歌謡曲	ひばり体操	ヨガ		
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		パスタとグリーンピースの炒飯	人参のかりんとう	キャベツの中華炒め	カレーコロッケ	しらすのチヂミ	鶏五目ごはん	
0-3の休日/パリアイソ		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/ハンドマッサージ	整体/足裏マッサージ	
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)	石釜パン工房ラパン				
		29	30	31	<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、お気軽にお問合せください。</p> <p>★お誕生週間★ 5月22日(月)～27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>			
カルチャールーム	午前	フェルトの紫陽花ブローチ	プラバンで紫陽花	小さな☆キャンドル制作				
	午後	季節のちぎり絵	おなかすっきり講座 ～おなかについて学ぼう～	パールプレスレット				
パリの食卓	午前	お手玉体操		すっきりストレッチ				
	午後	ひばり体操		コンガ体操				
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		抹茶とココアの蒸しパン	枝豆とエビの塩炒め	コーヒー牛乳寒天				
0-3の休日/パリアイソ		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		避難訓練の為、お休み致します。		イオン(那珂町店)				