

# コミュニティガーデン さくら プログラム予定表

# 2022





		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜				
						1	2	3				
カルチャー	午前					ペットボトルで帽子	飛び出すポストカード					
	午後					カラオケ体操	カラオケ体操		ピンどめ	タッセルを作ろう		
トレーニング	午前					インナーマッスルトレーニング				トランプ・オセロ	かるた大会	
	午後					水戸黄門体操				お好み焼き		きゅうりの酢の物
お料理教室						ハンドケア	麻雀教室					
さくら倶楽部												
		4	5	6	7	8	9		10			
カルチャー	午前	7月の色紙	7月の色紙	7月の色紙	7月の色紙	7月の色紙	7月の色紙					
	午後	お歌の会	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	お歌の会	カラオケ体操					
トレーニング	午前	歩行訓練		東京ブギウギ体操		セラバンド体操						
	午後	お手玉体操		手先足先体操		ズンドコ体操						
お料理教室		フルーツポンチ	チョコマフィン	しっとりクッキー	スイートポテト	クッキー	りんごのフリッター					
さくら倶楽部		ダンス教室	NEW ポッチャ教室	ネイルサロン	ゴルフ教室	麻雀教室	園芸教室					
		11	12	13	14	15	16					
カルチャー	午前	さくらほりきり (がま口)	さくらほりきり (がま口)	さくらほりきり (がま口)	さくらほりきり (がま口)	さくらほりきり (がま口)	さくらほりきり (がま口)					
	午後	カラオケ体操	カラオケ体操	お歌の会	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操					
トレーニング	午前	指先体操		タオル体操		骨盤エクササイズ						
	午後	バランスUP体操		ズンドコ体操		お手玉体操						
お料理教室		ミルフィーユカツ煮	ハムカツ風油揚げ	豆腐の白和え	もやしのとん平焼き	ミニフランクフルト	おつまみえんき					
さくら倶楽部		ハンドケア	ゴルフ教室	ダンス教室	麻雀教室	NEW ポッチャ教室	園芸教室					
		18	19	20	21	22	23					
カルチャー	午前	ペットボトルで作る帽子	ピンどめ	タッセルを作ろう	毛糸のタワシ	ピンどめ	ビーズのプレスレット					
	午後	カラオケ体操	お歌の会	カラオケ体操	カラオケ体操	お歌の会	カラオケ体操					
トレーニング	午前	輪っか体操		下肢筋力UP体操		スティック体操						
	午後	インナーマッスルトレーニング		ダンベル体操		スッキリストレッチ						
お料理教室		ふるふる牛乳もち	揚げゴマ団子	あんこ巻き	バームクーヘン	きなこ棒	どら焼き					
さくら倶楽部		ダンス教室	ゴルフ教室	NEW ポッチャ教室	ネイルサロン	ゴルフ教室	麻雀教室					
		25	26	27	28	29	30					
カルチャー	午前	8月のカレンダー	8月のカレンダー	8月のカレンダー	8月のカレンダー	8月のカレンダー	8月のカレンダー					
	午後	カラオケ体操	カラオケ体操	お歌の会	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操					
トレーニング	午前	ズンドコ体操		のびのびストレッチ		転倒予防体操						
	午後	骨盤エクササイズ		恋のハカンス体操		輪っか体操						
お料理教室		にらとトマトの玉子炒め	玉子サンド	アボカドとトマトのさっぱりサラダ	はんぺんと豆腐のふあふあ焼き	ちくわと人参のきんぴら	簡単マッシュポテト					
さくら倶楽部		NEW ポッチャ教室	ハンドケア	ダンス教室	ネイルサロン	ハンドケア	ダンス教室					

🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻

お願い

コロナウイルス、インフルエンザ等予防の為マスクの着用をお願い致します。  
熱や咳などの症状が出ている場合、念の為お休み頂きますようご協力お願い致します。  
尚、利用中に発熱・体調不良等の症状が見受けられました場合、早退して頂く  
可能性がございますので予めご了承ください

🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌

# コミュニティガーデン さくら プログラム予定表

# 2022

# 6月

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
				1	2	3	4	5	
カルチャー	午前			ピンどめ	牛乳パックの鉛筆立て	和柄フローチ	ティッシュケース入れ		
	午後			カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操		
トレーニング	午前			歩行訓練		輪っか体操			
	午後			東京プギウギ体操		すきりストレッチ			
お料理教室			和風麻婆豆腐	もやしとニラの卵炒め	小松菜サラダ	棒棒鶏			
さくら倶楽部			ハンドケア	ダンス教室	園芸教室	麻雀教室			
		6	7	8	9	10	11		12
カルチャー	午前	6月の色紙	6月の色紙	6月の色紙	6月の色紙	6月の色紙	6月の色紙		
	午後	フェルトで作る紫陽花	刺し子ふざん	ボンボン座布団	巾着ふくろ	パッチワークのハニーケース	四季のちぎり絵		
トレーニング	午前	恋のハカンス体操		転倒予防体操		水戸黄門体操			
	午後	お手玉体操		ズンドコ体操		タオル体操			
お料理教室		白玉団子	餃子の皮でアップルパイ	大学芋	パン粉でチョコランチ	チーズドック	わらび餅		
さくら倶楽部		ダンス教室	麻雀教室	ネイルサロン	ゴルフ教室	ハンドケア	園芸教室		
		13	14	15	16	17	18	19	
カルチャー	午前	押し絵のストラップ	押し絵のストラップ	押し絵のストラップ	押し絵のストラップ	押し絵のストラップ	押し絵のストラップ		
	午後	フェルトで作る紫陽花	刺し子ふざん	ボンボン座布団	巾着袋	パッチワークのハニーケース	四季のちぎり絵		
トレーニング	午前	セラバンド体操		指先体操		お手玉体操			
	午後	365歩のマーチ体操		インナーマッスルトレーニング		歩行訓練			
お料理教室		ニラチヂミ	スパニッシュオムレツ	塩昆布の人参しりしり	炒り豆腐	玉ねぎと人参の金平	チーズケーキ		
さくら倶楽部		ハンドケア	ダンス教室	携帯教室	麻雀教室	ゴルフ教室	園芸教室		
		20	21	22	23	24	25		26
カルチャー	午前	7月のカレンダー	7月のカレンダー	7月のカレンダー	7月のカレンダー	7月のカレンダー	7月のカレンダー		
	午後	フェルトで作る紫陽花	刺し子ふざん	ボンボン座布団	巾着袋	パッチワークのハニーケース	四季のちぎり絵		
トレーニング	午前	輪っか体操		のびのびストレッチ		セラバンド体操			
	午後	転倒予防体操		恋のハカンス体操		指先体操			
お料理教室		さつま芋のグラッセ	バナナ餅	フライパンでもちもちパン	アップルタルト風	南瓜団子	リンゴとさつま芋煮		
さくら倶楽部		ダンス教室	ゴルフ教室	園芸教室	ネイルサロン	ゴルフ教室	麻雀教室		
		27	28	29	30				
カルチャー	午前	ピンどめ	フェルトのコースター	和柄フローチ	ポプリ玉子				
	午後	フェルトで作る紫陽花	刺し子ふざん	フェルトのコースター	スクラッチアート				
トレーニング	午前	東京プギウギ体操		365歩のマーチ体操					
	午後	スティック体操		輪っか体操					
お料理教室		ニラ玉ベーコン	おろくろ煮	金平ごぼう	人参しりしり				
さくら倶楽部		園芸教室	ハンドケア	ダンス教室	ネイルサロン				
カルチャー	午前	<p>お願い</p> <p>コロナウイルス、インフルエンザ等予防の為マスクの着用をお願い致します。 熱や咳などの症状が出ている場合、念の為お休み頂きますようご協力お願い致します。 尚、利用中に発熱・体調不良等の症状が見受けられました場合、早退して頂く 可能性がございますので予めご了承ください</p>							
	午後								
トレーニング	午前								
	午後								
お料理教室									
さくら倶楽部									