コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表

March

・都合により予定が変更になる場合もございます。

・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。

☺：マッサージ（足裏・さわやかマッサージ）

★：講師・ボランティア

◇：事前予約

今月のイベント

✿スタジオ内覧会✿
3/9(金)～3/10(土)
13時30分～15時

お誕生日週間
3/26(月)～3/31(土)

		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				畳のヘリでバネロ金ポーチ	★◇染色教室	★クラフトアート	
	午後				ボンボンめじろ	おしゃれネックウォーマー	クラフトリース　～春～	
緑の食卓	午前				ひばり体操	水戸黄門体操		
	午後				★シルバーリハビリ体操	朝が来た体操		
温水プール	午前				水中筋トレ	水中ウォーキング		
	午後				浮き棒体操	ボールDEエクササイズ		
アトリウム					セラバンド体操			
NEW　スタジオ					鋭意準備中！こうご期待♥			
百合Cafe					ヒレカツ	豚肉のピザ風	三色だんご	
サロン　ド　フルール					耳の掃除屋さん	マッサージ☺		
お買い物ツアー					ヨークベニマル・ウェルシア薬局			
		5	6	7	8	9	10	11
カルチャールーム	午前	おしゃれ爪楊枝入れ	ホワイトボード作り	風船ランタン作り	★陶芸教室	★◇染色教室/とんぼ玉	フェルトのリングネックレス	
	午後	★パソコン教室/デココロコロクリーナー	トランク型アクセサリーケース	★パソコン教室/ゆびあみ毛糸	ボタニカルペン	書の道/とんぼ玉	★手芸教室	
緑の食卓	午前	ズンドコ体操		ブギウギ体操		祭りだ！体操		
	午後	よし！いくぞう体操		マルーン体操		★シルバーリハビリ体操	ヤングマン体操	
温水プール	午前	浮き棒体操		水中筋トレ		浮き棒体操		
	午後	水中ウォーキング		ボールDEエクササイズ		水中ウォーキング		
アトリウム		★茶道教室	青竹体操		タオル体操			
NEW　スタジオ		鋭意準備中！こうご期待♥				内覧会(お楽しみ体操)		
百合Cafe		鶏肉とパプリカの味噌照り焼き	タラの和風彩り野菜あんかけ	ハンバーグチーズクリームソース	ハムチーズフレンチトースト	栗ようかん	豚肉とキャベツの柚子胡椒炒め	
サロン　ド　フルール		マッサージ☺	耳の掃除屋さん	マッサージ☺/★◇リンデン美容室	★◇リンデン美容室	マッサージ☺	耳の掃除屋さん	
お買い物ツアー		ヨークベニマル・ウェルシア薬局			都炉美煎本舗	JA酒門	JA東前	
		12	13	14	15	16	17	18
カルチャールーム	午前	ふた付き書類ラック	★◇トールペイント	★◇アロマクラフト	蓮の実かざり	★◇染色教室	タティングレース	
	午後	★パソコン教室/俳句愛好会	ハートのコースター	★パソコン教室/★陶芸教室	便利！アームカバー	めざせ美文字！ペン字講座	◇フラワーアレンジメント	
緑の食卓	午前	ザキザキ体操		ヤングマン体操		ズンドコ体操		
	午後	★スポーツ吹矢	★囲碁(本田・坂爪)	よし！いくぞう体操	★フラダンス	祭りだ！体操		
温水プール	午前	水中ウォーキング		水中筋トレ		ボールDEエクササイズ		
	午後	浮き棒体操		水中ウォーキング		水中筋トレ		
アトリウム		すっきりストレッチ	★カイロによる運動講座	すっきりストレッチ	エコトレーニング			
NEW　スタジオ		水戸黄門体操(午後)		✿✿✿	よし！いくぞう体操(午後)	✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿		
百合Cafe		さわらのおろし煮	鶏ののり塩唐揚げ	アーモンドマフィン	さばのねぎ味噌焼き	ムキカレイと野菜の甘酢あん	れんこんとそぼろの混ぜごはん	
サロン　ド　フルール		美顔リンパマッサージ	マッサージ☺		お口の健康講座	アイマッサージ	マッサージ☺	
お買い物ツアー		ダイソー(100円ショップ)	ふじた屋新店(元台町店)	◇KOSAI(ケーキ屋さん)	マルト(元吉田店)			
		19	20	21	22	23	24	25
カルチャールーム	午前	◇フラワーアレンジメント	田寺ねんど教室	めがねチェーン作り	ツートンカラーミニ巾着(1日)	ちょこっとDIY　写真立て作り	キラキラビーズストラップ	
	午後	★パソコン教室/キルトコサージュ	私のキセキ	★陶芸教室/ミニチュアテーブル&チェア		自分だけの日本地図を作ろう	★手芸教室	
緑の食卓	午前	ブギウギ体操		ズンドコ体操		ザキザキ体操		
	午後	★シルバーリハビリ体操	ヤングマン体操	★音楽療法	★音楽会(音遊ばんど)	水戸黄門体操	★囲碁(片山)	
温水プール	午前	ボールDEエクササイズ		浮き棒体操		水中筋トレ		
	午後	水中筋トレ		水中ウォーキング		浮き棒体操		
アトリウム		エコトレーニング			ボール体操			
NEW　スタジオ		ヤングマン体操(午後)	✿✿✿	映画鑑賞会(予定)		✿✿✿	水戸黄門体操(午後)	
百合Cafe		タラのチーズフライ	豆腐とエビの和風煮	鮭のムニエルバター醤油	ロールキャベツ	鶏肉のマスタードソース焼き	エビフライ	
サロン　ド　フルール		マッサージ☺	★◇リンデン美容室	耳の掃除屋さん	マッサージ☺	★◇リンデン美容室	美顔リンパマッサージ	
お買い物ツアー		マルト(元吉田店)			ヨークベニマル・ウェルシア薬局			
		26	27	28	29	30	31	
カルチャールーム	午前	★◇トールペイント	★陶芸教室/紐編みアルバイト	★陶芸教室/折り紙教室	百合フォトカーテン	おうち型ライト	そのまま洗えるお洗濯ネットバッグ	
	午後	ロンデルとビーズのネックレス	壁掛け小物入れ	フラワーボックス	ふろしきバッグ	★糸かけ曼荼羅(稲葉)/消しゴムハンコ	キラキラ寄せ植え	
緑の食卓	午前	ひばり体操		朝が来た体操		マルーン体操		
	午後	★スポーツ吹矢	祭りだ！体操	ブギウギ体操		ザキザキ体操		
温水プール	午前	水中筋トレ		ボールDEエクササイズ		水中ウォーキング		
	午後	ボールDEエクササイズ		浮き棒体操		水中筋トレ		
アトリウム		歌心教室(午後)	ボール体操		すっきりストレッチ			
NEW　スタジオ		ボール体操(午後)	✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿					
百合Cafe		豚肉の鳴門焼き	豚肉と卵のもやしあん	大根の豚肉の煮物	鶏の唐揚げ	さわらのアーモンドピカタ	鮭の焼き漬け	
サロン　ド　フルール		★◇リンデン美容室	マッサージ☺	保湿ケア	マッサージ☺	耳の掃除屋さん	ゴールデンパック	
お買い物ツアー		ストッカー(常澄店)			しまむら(衣料品店)	◇レフィーユブティック(パン屋さん)	サンキ(衣料品店)	