

コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表



May



		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	<div style="border: 1px dashed blue; padding: 5px;"> 今月のイベント お出かけツアー 5/13(日) 避難訓練 5/17(木) お誕生日週間 5/21(月)~5/26(土) </div>	田寺ねん土教室	ワイヤー入りミニストール (1日)	布の小物入れ	フェザーウッドピースネックレス	便利♪アームカバー	◇ お 出 か け ツ ア ー		
	午後		ボジティブ語講座		◇フラワーアレンジメント	日本の歴史をたどろう	映え！ハーバリウム			
スタジオ	午前		祭りだ！体操	チェアヨガ		朝が来た体操				
	午後		ザキザキ体操	よし！いくぞ体操	★シルバリーハビリ体操	セラバンド体操				
温水プール	午前		水中ウォーキング	水中筋トレ		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				
緑の食卓	午前		ブギウギ体操	セラバンド体操		ひばり体操				
	午後		読書マラソン	お楽しみ体操	認知症すごろく	ハニーを巻いたパン抜き大会	お楽しみ体操			
百合Café			さわらのカレー焼き	ツナの揚げ餃子	みそだれカジキフライ	牛肉と大根の 甘辛炒め	こいのぼりクッキー			
サロン ド フルール			マッサージ◎	◇リンデン美容室	マッサージ◎		アイマッサージ			
お買い物ツアー			ヨークベニマル・ウエルシア薬局			セイブ(けやき台店)				
			7	8	9	10	11		12	13
カルチャールーム	午前		粘土で花ケース	とんぼ玉 (1日)	タティングレース	★陶芸教室/リボンでバラ	★◇染色教室		デコパージュポーチ	◇ お 出 か け ツ ア ー
	午後		★パソコン教室/ キャンドルライト作り			★パソコン教室/布のチュールリップ	お弁当袋入れ		書の道/アルパイトタイム	
スタジオ	午前	水戸黄門体操		青竹体操		ヤングマン体操				
	午後	ズンドコ体操		ザキザキ体操		★シルバリーハビリ体操	チェアヨガ			
温水プール	午前	浮き棒体操		ボールDEエクササイズ		水中ウォーキング				
	午後	水中ウォーキング		水中筋トレ		浮き棒体操				
緑の食卓	午前	ブギウギ体操	ブギウギ体操	よし！いくぞ体操		ズンドコ体操				
	午後	読書マラソン	お楽しみ体操	お楽しみ体操	読書マラソン	読書マラソン	お楽しみ体操			
百合Café		豚の柚子ポン 生姜焼き	豚肉ととんぼ玉の チンジャオ風	キャベツの ペペロンチーノ	アスパラと鶏の バター醤油	キッシュトースト	ヒレカツ			
サロン ド フルール		マッサージ◎	お口の健康講座	耳の掃除屋さん	◇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		ストッカー(常設店)		◇KOSA (ケーキ屋さん)	100円ショップセリア (恒原店)	JA酒門				
		14	15	16	17	18	19	20		
カルチャールーム	午前	デコ コロコロクリーナー	おうち型ライト	ツートンカラーミニ巾着	丸い持ち手バッグ	★◇染色教室	★クラフトアート	◇ お 出 か け ツ ア ー		
	午後	★パソコン教室/★茶道教室	美文字♥ペン字講座	★パソコン教室/★陶芸教室	ラベンダーアロマポプリ	◇フラワーアレンジメント	ハネロ金ディッシュ入れ			
スタジオ	午前	ひばり体操		朝が来た体操		よし！いくぞ体操				
	午後	★スポーツ吹き矢	ヤングマン体操	ボール体操		★フラダンス	タオル体操			
温水プール	午前	ボールDEエクササイズ		浮き棒体操		ボールDEエクササイズ				
	午後	浮き棒体操		水中筋トレ		浮き棒体操				
緑の食卓	午前	マルーン体操		読書マラソン	ひばり体操	ブギウギ体操				
	午後	お楽しみ体操	お楽しみ体操	★音楽療法	ゴミ箱折りアルパイト	★囲碁(片山)	読書マラソン			
百合Café		鶏肉とたけのこの煮物	サーモンフライ	豚肉と小松菜の オイスター炒め	さわらソテー ねぎ塩たれ	豚肉とじゃがいもの ピリ辛炒め	たらのチーズ焼き			
サロン ド フルール		耳の掃除屋さん	◇リンデン美容室	マッサージ◎		耳の掃除屋さん	マッサージ◎			
お買い物ツアー		ダイソー(けやき台店)		都伊美煎本舗	ヨークベニマル・ウエルシア薬局					
		21	22	23	24	25	26		27	
カルチャールーム	午前	★◇トールペイント	★◇トールペイント	★◇アロマクラフト	フラワータッセル	消しゴムハンコ	染めてインテリアパネル		◇ お 出 か け ツ ア ー	
	午後	★パソコン教室/俳句愛好会	電球ポトル箱庭	★陶芸教室/アルパイトタイム	オリジナル日本地図	★糸かけ曼茶羅(稲葉)/ アルパイトタイム	★手芸教室			
スタジオ	午前	チェアヨガ		ズンドコ体操		ザキザキ体操				
	午後	★シルバリーハビリ体操	タオル体操	ひばり体操		チェアヨガ				
温水プール	午前	水中筋トレ		浮き棒体操		水中筋トレ				
	午後	ボールDEエクササイズ		水中ウォーキング		浮き棒体操				
緑の食卓	午前	ザキザキ体操		水戸黄門体操	お楽しみ体操	マルーン体操				
	午後	読書マラソン	お楽しみ体操	読書マラソン	★音楽会(音遊ばんど)	お楽しみ体操	読書マラソン			
百合Café		和風ポークソテー	ひじき煮	ジャーマンポテト	焼肉バーガー	ぶりカツ 〜七味味噌ダレ〜	ハンバーグ 〜赤ワインソース〜			
サロン ド フルール		マッサージ◎	アイマッサージ	マッサージ◎	耳の掃除屋さん	◇リンデン美容室	マッサージ◎			
お買い物ツアー		ヨークベニマル・ウエルシア薬局	サンキ(衣料品店)	ヨークベニマル・ウエルシア薬局						
		28	29	30	31			・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		
カルチャールーム	午前	とんぼ玉	★陶芸教室/木製3D模型	★陶芸教室/ミニおかもち	夏色タペストリー					
	午後	とんぼ玉/歌心教室	手作り印鑑ケース	★パソコン教室/ アルパイトタイム	メガネチェーン作り					
スタジオ	午前	ザキザキ体操		ズンドコ体操						
	午後	★スポーツ吹き矢	朝が来た体操	ヤングマン体操						
温水プール	午前	水中ウォーキング		ボールDEエクササイズ						
	午後	水中筋トレ		浮き棒体操						
緑の食卓	午前	ヤングマン体操	★カイロによる運動講座	ブギウギ体操						
	午後	お楽しみ体操		お楽しみ体操	読書マラソン					
百合Café		たらの特リソース	チキンのケチャップ煮	さばの照り焼き	たらのからあげ ポン酢こまねぎだれ					
サロン ド フルール		NEW 指ヨガ	マッサージ◎	美顔マッサージ	NEW 指ヨガ					
お買い物ツアー		ヨークベニマル・ウエルシア薬局		業務スーパー(けやき台店)						

