

# コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表



December

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
						1		2	
カルチャールーム	午前	<ul style="list-style-type: none"> <li>都合により予定が変更になる場合もございます。</li> </ul>					北欧風オーナメント フェルトで小さなクリスマスツリー		
	午後	<ul style="list-style-type: none"> <li>レッドコードは随時開催しております。</li> </ul>					ヤングマン体操 水戸黄門体操		
スタジオ	午前	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>					ボールDEエクササイズ 水中筋トレ		
	午後	<ul style="list-style-type: none"> <li>♡：体操（体操以外のものは表記されています。） 他のプログラムに変更になる場合もあるのでご了承下さい。</li> <li>◎：マッサージ（足裏・さわやかマッサージ）</li> <li>★：講師・ボランティア</li> <li>◇：事前予約</li> </ul>					海老と鶏の春巻き マッサージ◎		
温水プール	午前						ヨークベニマル・ウエルシア薬局		
午後									
緑の食卓									
百合Café									
サロン ド フルール									
お買い物ツアー									
		3	4	5	6	7	8	9	
カルチャールーム	午前	粘土でクリスマスツリー	クリスマスデコパージュ	小さなクリスマスツリー	★陶芸教室	★◇染色教室	クリスマスリース		
	午後	★パソコン教室/砂で雪の結晶	ゆび編みクリスマスリース	★パソコン教室/毛糸リース	クリスマススワッグ作り	ビーズでリース	★手芸教室		
スタジオ	午前	よし！いくぞう体操		ザキザキ体操		チェアヨガ			
	午後	マルーン体操		ヤングマン体操	★シルバーリハビリ体操	ズンドコ体操			
温水プール	午前	浮き棒体操		水中筋トレ		水中ウォーキング			
	午後	水中ウォーキング		ボールDEエクササイズ		浮き棒体操			
緑の食卓	オセロ大会		ジェンガ大会	♡	読書マラソン	♡	★囲碁(片山)		
百合Café	れんこんのつくね焼き		いんげんの豚肉巻き	タラのみぞれあんかけ	韓国風肉じゃが	鶏肉のねぎマヨポン炒め	ポーグソテー ケチャップソース		
サロン ド フルール	マッサージ◎		耳の掃除屋さん	◇リンデン美容室	マッサージ◎		クリスマスネイル		
お買い物ツアー	JA酒門		ヨークベニマル・ウエルシア薬局	◇イオンスタイル(下市店)	ヨークベニマル・ウエルシア薬局	ストッカー(常澄店)			
		10	11	12	13	14	15	16	
カルチャールーム	午前	万年カレンダー	★◇トールペイント	★◇アロマクラフト	フェルトでふくろう	★◇染色教室	★クラフトアート		
	午後	★茶道教室	肩周りをほぐす椅子ヨガ	★パソコン教室/★陶芸教室	冬の旬食講座	書の道	ウッドバーニング		
スタジオ	午前	チェアヨガ		ズンドコ体操		水戸黄門体操			
	午後	★スポーツ吹矢	ザキザキ体操	よし！いくぞう体操		★シルバーリハビリ体操	タオル体操		
温水プール	午前	ボールDEエクササイズ		水中ウォーキング		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			
緑の食卓	♡		読書マラソン	♡		読書マラソン	♡		
百合Café	さわらフライ カレーマヨソース		タラのフライ ～オーロラソース～	牛肉と小松菜の 甘辛オイスター炒め	鮭の香草パン粉焼き	さわらの甘酢野菜 あんかけ	鮭のちゃんちゃん ホイイル焼き		
サロン ド フルール	◇リンデン美容室		マッサージ◎		◇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	都伊美煎本舗		ヨークベニマル・ウエルシア薬局		ストッカー(常澄店)	ダイソー(けやき台)	ヨークベニマル・ウエルシア薬局		
		17	18	19	20	21	22	23	
カルチャールーム	午前	★◇トールペイント	ファスナーポーチ (1日)	カギ&食券入れ	大人の塗り絵倶楽部	お花のしめ縄作り	ストローコースター		
	午後	★パソコン教室/ 俳句愛好会		★陶芸教室	冷え改善！ほかほかヨガ	★糸かけ曼茶羅(稲葉)/ 心やすらく仏像なぞり	★手芸教室		
スタジオ	午前	ズンドコ体操		🔥 お楽しみ体操 🔥		ザキザキ体操			
	午後	★シルバーリハビリ体操	水戸黄門体操	朝が来た体操		よし！いくぞう体操			
温水プール	午前	水中筋トレ		ボールDEエクササイズ		浮き棒体操			
	午後	浮き棒体操		水中筋トレ		🔥 お楽しみ体操 🔥			
緑の食卓	♡		音楽療法		♡	★音楽会(音遊ばんど)	人生ゲーム		
百合Café	豚肉といんげんの チンジャオ風		茄子のそぼろあんかけ	豚肉のピザ風	鶏肉の 梅おろし照り焼き	豚バラと白菜の炒め煮	フライドチキン		
サロン ド フルール	歌心教室		◇リンデン美容室	マッサージ◎		◇リンデン美容室	スペシャルシャンプー		
お買い物ツアー	ストッカー(常澄店)		ヨークベニマル・ウエルシア薬局	SOU-ZAI (イシマ元吉田店)	JA酒門	ヨークベニマル・ウエルシア薬局	サンキ(衣料品店)		
		24	25	26	27	28	29	30	
カルチャールーム	午前	紙血でお花	★陶芸教室	★陶芸教室	しめ縄作り	お花のプローチ (1日)	お絵描きプローチ		
	午後	★パソコン教室/ 楽しい冬の茶話会	いっぱい入る！?お年玉袋作り	★パソコン教室/ 大人の塗り絵倶楽部	だるまさんの絵馬		フェルトいちごプローチ		
スタジオ	午前	ヤングマン体操		水戸黄門体操		マルーン体操			
	午後	★スポーツ吹矢	ひばり体操	チェアヨガ		ヤングマン体操			
温水プール	午前	水中ウォーキング		浮き棒体操		ボールDEエクササイズ			
	午後	ボールDEエクササイズ		水中ウォーキング		水中筋トレ			
緑の食卓	人生ゲーム		♡	オセロ大会	★ウクレレ演奏会	ジェンガ大会	読書マラソン		
百合Café	クリスマスケーキ		ベーコンチーズリゾット		キャベツともやしの卵包み	エビフライ	スイートポテト		
サロン ド フルール	マッサージ◎		カラーゲンパック		お口の健康講座	声に出す般若心経	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		シャトレーゼ(お菓子屋さん)		ヨークベニマル・ウエルシア薬局				
		31	<h2>本年はお世話になりました</h2> <h2>良いお年をお迎え下さい</h2>						
カルチャールーム	午前	新年の抱負の書							
午後	年おさめ ぬり絵								
スタジオ	午前	水戸黄門体操							
	午後	ザキザキ体操							
温水プール	午前	水中ウォーキング							
	午後	ボールDEエクササイズ							
緑の食卓	読書マラソン								
百合Café	ぶりの煮つけ								
サロン ド フルール	ゴールデンバック								
お買い物ツアー	ヨークベニマル・ウエルシア薬局								