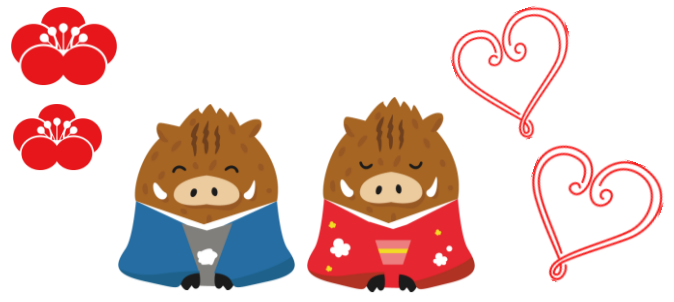


コミュニティガーデン  
百合が丘  
プログラム予定表

福 1 月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
カルチャールーム	午前	<p>都合により予定が変更になる場合もございます。</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、お気軽にお問い合わせください。</p> <p>♡:体操(体操以外のものは表記されています)</p> <p>☺:マッサージ(足裏・さわやかマッサージ)</p> <p>★:講師・ボランティア</p> <p>◇:事前予約</p> <div style="border: 1px dashed blue; padding: 5px; display: inline-block;"> <p><b>今月のイベント</b></p> <p>◇初詣ツアー 1/9(水) 10(木) 11(金)</p> <p>お誕生日週間 1/21(月)~1/26(土)</p> </div>							
	午後								
スタジオ	午前								
	午後								
温水プール	午前								
	午後								
緑の食卓									
百合Caf'e									
サロン ド フルール									
お買い物ツアー									
		1	2	3	4	5	6		
カルチャールーム	午前		新春 書き初め	粘土でうりぼう	だるまのあったかお守り	樹脂粘土のハートキーチェーン			
	午後		お正月メッセージカード作り	コルクフラワー	ペン字美文講座	スノードーム			
スタジオ	午前		ヤングマン体操		青竹体操				
	午後		ボール体操	★シルバーリハビリ体操	ザキザキ体操				
温水プール	午前		お楽しみ体操		浮き棒体操				
	午後		カルタ大会		ボールDEエクササイズ				
緑の食卓			カルタ大会	♡	読書マラソン	カルタ大会			
百合Caf'e			お汁粉	たらのみそチーズ焼き	揚げドーナツ	さばの照り焼き			
サロン ド フルール			マッサージ☺		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						
		7	8	9	10	11	12	13	
カルチャールーム	午前	マグネット作り	フェルトリボンのバッグチャーム	バナナのフローチ	★陶芸教室	★◇染色教室	スイーツデコマグネット		
	午後	★パソコン教室/冷え改善ほかほかヨガ	ちぎり絵	★パソコン教室/ドリル会	意外と知らない『皇室』のこと	おしゃれコルクマグネット	★手芸教室		
スタジオ	午前	ズンドコ体操		NEW 津軽体操		チェアヨガ			
	午後	よし!いくぞう体操		水戸黄門体操		★シルバーリハビリ体操	タオル体操		
温水プール	午前	水中筋トレ		浮き棒体操		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			
緑の食卓		読書マラソン	ジェンガ大会	♡	人生ゲーム	♡			
百合Caf'e		サーモンフライ	カジキのムニエル~オーロラソース~	ハンバーグブラウンソース	チーズたっぷりピザトースト	タラとじゃがいものケチャップ炒め	ピーマンの肉詰め		
サロン ド フルール		◇ピース(理美容)	◇リンデン美容室	マッサージ☺	耳の掃除屋さん	メガネのお掃除	孫の肩もみ		
お買い物ツアー		スタッカー(常澄店)		※初詣ツアーのため買い物ツアーはありません。			ヨークベニマル・ウエルシア薬局		
		14	15	16	17	18	19	20	
カルチャールーム	午前	キラキラボトルライト	ふた付き小物入れ	揺れるガラスドーム	UVレジンチャーム	★◇染色教室	★クラフトアート		
	午後	★茶道教室	かぎ編みでたわし	★パソコン教室/★陶芸教室	思い出日記帳	手芸モチーフフレーム	ドライフルーツリース		
スタジオ	午前	水戸黄門体操		ズンドコ体操		ボール体操			
	午後	★スポーツ吹矢	青竹体操	チェアヨガ		よし!いくぞう体操			
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	ボールDEエクササイズ		浮き棒体操		水中ウォーキング			
緑の食卓		♡	読書マラソン	★音楽療法	読書マラソン	オセロ大会	♡		
百合Caf'e		牛肉とピーマンの甘辛炒め	ヒレカツ	みそだれカジキフライ	豚肉の大葉はさみフライ	鶏の唐揚げ	ツナの揚げ餃子		
サロン ド フルール		耳の掃除屋さん	冬ネイル	マッサージ☺	骨盤底筋講座	◇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	ダイソー(けやき台店)	ヨークベニマル・ウエルシア薬局		スタッカー(常澄店)	JA酒門		
		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	かわいいほうき	和柄ポケットティッシュケース	手ぬいでアームバンド		
	午後	★パソコン教室/俳句愛好会	肩まわりをほくす椅子ヨガ	★陶芸教室	大人の塗り絵倶楽部	★糸かけ曼茶羅(稲葉)/鉛筆写経	★手芸教室		
スタジオ	午前	ザキザキ体操		青竹体操		水戸黄門体操			
	午後	★シルバーリハビリ体操	ボール体操	タオル体操		NEW マーチ体操			
温水プール	午前	浮き棒体操		水中ウォーキング		水中筋トレ			
	午後	水中筋トレ		ボールDEエクササイズ		浮き棒体操			
緑の食卓		♡	人生ゲーム	★囲碁(片山)	★音楽会(音遊ばんど)	♡	読書マラソン		
百合Caf'e		豚肉と卵のもやしあん	ぶり大根	鶏肉の照り焼き	海老レタスチャーハン	ポークソテー マスタードマヨソース	鶏肉とパプリカの みそ照り焼き		
サロン ド フルール		マッサージ☺		メガネのお掃除	マッサージ☺	冬ネイル	マッサージ☺		
お買い物ツアー		JA酒門	ヨークベニマル・ウエルシア薬局	スタッカー(常澄店)	都炉美煎本舗	SOU-ZAI (イイジマ元吉田店)	ヨークベニマル・ウエルシア薬局		
		28	29	30	31				
カルチャールーム	午前	写真立てデコ	★陶芸教室	★陶芸教室	牛乳パック小物入れ				
	午後	★パソコン教室/大人の塗り絵倶楽部	フラワーフローチ	★パソコン教室/心安らく仏像なぞり	チョコマグネット				
スタジオ	午前	ヤングマン体操		よし!いくぞう体操					
	午後	★スポーツ吹矢	チェアヨガ	ザキザキ体操					
温水プール	午前	ボールDEエクササイズ		浮き棒体操					
	午後	水中ウォーキング		水中筋トレ					
緑の食卓		♡	読書マラソン	ジェンガ大会					
百合Caf'e		さわらのアーモンドピカタ	鶏肉とたけのこの煮物	メロンパントースト	チキンのケチャップ煮				
サロン ド フルール		スペシャルシャンプー	マッサージ☺	お口の健康講座	◇リンデン美容室				
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)	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				