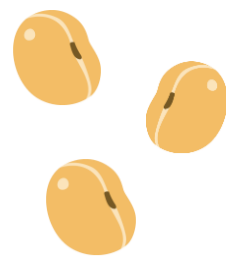


# コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表



# 2月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜					
						1	2	3					
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>					★◇染色教室	椿のブローチ					
	午後						節分フェルト飾り	切って、貼って印鑑ケース					
スタジオ	午前						ズンドコ体操			水戸黄門体操		水中ウォーキング	
	午後						ボールDEエクササイズ			読書マラソン		カジキのチーズピカタ	
温水プール	午前						カジキのチーズピカタ			ピリ辛ミートボール		マッサージ☺	
	午後						マッサージ☺			お口の健康講座		ヨークベニマル・ウエルシア薬局	
緑の食卓	ヨークベニマル・ウエルシア薬局												
百合Caf'e													
サロン ド フルール													
お買い物ツアー													
		4	5	6	7	8	9	10					
カルチャールーム	午前	持ち手付きボックス	花のポップアップカード	フラワーボール	★陶芸教室	★◇染色教室	お洒落ばんそうこう作り						
	午後	ドリームキャッチャー2	ウッドバーニング	★パソコン教室/ドリル会	百マス計算	国語勉強会	★手芸教室						
スタジオ	午前	青竹体操		ヤングマン体操		よし!いくぞう体操							
	午後	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		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	ジェンガ大会		人生ゲーム		読書マラソン								
百合Caf'e	鯖のうま味噌炒め		鶏の唐揚げ 梅あんかけ		豚肉の 味噌豆板醤焼き		さわらの甘酢野菜あんかけ						
サロン ド フルール	◇ピース(理美容)		マッサージ☺		ゴールデンバック		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		サンキ(衣料品店)		ヨークベニマル・ウエルシア薬局						
		11	12	13	14	15	16	17					
カルチャールーム	午前	ペン字美文字講座	香り付きフラワーボックス	★◇アロマクラフト	鉛筆写経	小さな三角鍋つかみ	★クラフトアート						
	午後	★茶道教室/★パソコン教室	フェルトで人参	★陶芸教室	みんなで楽しむクイズ	小さなほうき	マーブル小物入れ						
スタジオ	午前	ズンドコ体操		水戸黄門体操		ヤングマン体操							
	午後	★スポーツ吹矢	タオル体操	ザキザキ体操	朝が来た体操	★シルバリーハビリ体操	ボール体操						
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		水中ウォーキング							
緑の食卓	♡		読書マラソン		ジェンガ大会		★ウクレレ演奏会						
百合Caf'e	鶏肉の梅おろし照り焼き		カジキフライ カレーマヨソース		えびの水餃子		生チョコ						
サロン ド フルール	耳の掃除屋さん		マッサージ☺		◇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		ストッカー(常澄店)		ヨークベニマル・ウエルシア薬局		◇KOSAI (ゲーキ屋さん)						
		18	19	20	21	22	23	24					
カルチャールーム	午前	★◇トールペイント	★◇トールペイント	フェルトでトマト	お花モチーフのスポン留め	書の道	フラワーリース						
	午後	★パソコン教室/俳句愛好会	脳の役割講座	★パソコン教室/★陶芸教室	レジストラップ	★糸かけ曼茶羅(稲葉)	★手芸教室						
スタジオ	午前	チェアヨガ		よし!いくぞう体操		ザキザキ体操							
	午後	★シルバリーハビリ体操	ヤングマン体操	タオル体操	★フラダンス	タオル体操							
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	水中ウォーキング		浮き棒体操		水中筋トレ							
緑の食卓	♡		★音楽療法		♡		読書マラソン						
百合Caf'e	△キカレイと 野菜の甘酢あん		鶏肉ともやしの 柚子胡椒炒め		鶏のチリソース		鶏モモ肉の香味だれ炒め						
サロン ド フルール	マッサージ☺		耳の掃除屋さん		ゴールデンバック		◇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		SOU-ZAI (イイジマ元吉田店)		ストッカー(常澄店)		ヨークベニマル・ウエルシア薬局						
		25	26	27	28								
カルチャールーム	午前	ガラスねんど	★陶芸教室	★陶芸教室	折り紙で絆創膏ケース	<div style="border: 2px dashed blue; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="color: red;">今月のイベント</h2> <h3>お誕生日週間</h3> <p>2/18(月)~2/23(土)</p> </div>							
	午後	★パソコン教室/ 心やすらぐ仏像なぞり	肩まわりをほくぞう! イスヨガ	★パソコン教室/ 大人の塗り絵倶楽部	人間の五感講座								
スタジオ	午前	よし!いくぞう体操		チェアヨガ									
	午後	★スポーツ吹矢	水戸黄門体操	ボール体操									
温水プール	午前	水中ウォーキング		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									
緑の食卓	♡		人生ゲーム		★音楽会(音遊ばんど)								
百合Caf'e	鶏肉とじゃがいもの ピリ辛炒め		蒸し鮭の南欧風		タラのオニオン マヨネーズ焼き			れんこん入りハンバーグ					
サロン ド フルール	マッサージ☺		◇リンデン美容室		早春ネイル			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		◇イオンスタイル (下市店)		JA酒門								