

コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表

3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>				<p>今月のイベント</p> <p>外食ツアー</p> <p>3/14(木)</p> <p>※受付期間</p> <p>3/1(金)~3/6(水)</p> <p>お誕生日週間</p> <p>3/25(月)~3/30(土)</p>		★◇染色教室	フォトフレームぬり絵
	午後							筒型小物入れ	フェルトでひな祭り
スタジオ	午前							すっきりストレッチ	
	午後							よし!いくぞう体操	
温水プール	午前							ボールDEエクササイズ	
	午後							浮き棒体操	
緑の食卓	♡							パパ抜き大会	
百合Caf'e	さばの磯辺揚げ							キャバツともやしの卵包み	
サロン ド フルール	耳の掃除屋さん							パステルネイル	
お買い物ツアー	都炉美煎本舗							ヨークベニマル・ウエルシア薬局	
		4	5	6	7	8	9	10	
カルチャールーム	午前	歌心教室	メモクリップボード	マステお絵かき	★陶芸教室	★◇染色教室	フェルトでお花		
	午後	★パソコン教室/ ハートのコースター	つまみ細工ブローチ	★パソコン教室/ 脳トレ!間違い探し	ミニクッション	語彙力プリント問題	★手芸教室		
スタジオ	午前	ボール体操		ヤングマン体操		青竹体操			
	午後	ズンドコ体操		すっきりストレッチ	★シルバーリハビリ体操	映画鑑賞会	水戸黄門体操		
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	水中ウォーキング		ボールDEエクササイズ		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	エビフライ	白ゴマバーグ	鶏ののり塩唐揚げ	鶏とれんこんの甘酢あん	ユーリンチー	鶏肉と彩り野菜の トマト煮込み			
サロン ド フルール	◇ピース(理美容)	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	JA酒門	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	SOU-ZAI (イジマ元吉田店)			
		11	12	13	14	15	16	17	
カルチャールーム	午前	ハーバリウム	レトロ封筒作り	ねん土花ブローチ	手がたアート	ストールクリップ	★クラフトアート		
	午後	★茶道教室	壁掛け花びん	★パソコン教室/★陶芸教室	肩まわりをほくぞう! 椅子ヨガ	ウッドバーニング	紙花リース		
スタジオ	午前	水戸黄門体操		青竹体操		ズンドコ体操			
	午後	★吹矢	セラバンド体操	ザキザキ体操		★シルバーリハビリ体操	チェアヨガ		
温水プール	午前	ボールDEエクササイズ		水中筋トレ		浮き棒体操			
	午後	浮き棒体操		水中ウォーキング		ボールDEエクササイズ			
緑の食卓	♡	★Let's show time 歌謡ショー	★囲碁(片山)	読書マラソン	♡	人生ゲーム			
百合Caf'e	鶏肉の オーロラソース和え	イカとアスパラの チリソース	きのこベーコンの バター醤油パスタ	ガトーショコラ	カジキの レモンマスタードソース	タラの唐揚げ ボン酢ごまねぎだれ			
サロン ド フルール	マッサージ☺	パステルネイル	マッサージ☺	◇リンデン美容室	メガネのお掃除	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)	イオンスタイル(下市店)	※外食ツアーの為買い物ツアーは ありません。	サンキ(衣料品店)	ストッカー(常澄店)			
		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	★◇アロマクラフト	アイロンピース	スパイスBOX	ハワイアン入れ物		
	午後	★パソコン教室	やさしいマットヨガ	★陶芸教室	ネットで調べもの教室	書の道	★手芸教室		
スタジオ	午前	ザキザキ体操		ズンドコ体操		ザキザキ体操			
	午後	★シルバーリハビリ体操	すっきりストレッチ	セラバンド体操	映画鑑賞会	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		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	♡	ジェンガ大会	★音楽療法	♡	パパ抜き大会	♡			
百合Caf'e	肉じゃが	ツナと卵の カレーチャーハン	カジキフライ ~こま味噌ダレ~	カレイのムニエル ハニーマスタードソース	ハムチーズ フレンチトースト	みたらし団子			
サロン ド フルール	保温パック	◇リンデン美容室	マッサージ☺		◇リンデン美容室	マッサージ☺			
お買い物ツアー	ダイソー(けやき台)	業務スーパー(けやき台)	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			
		25	26	27	28	29	30	31	
カルチャールーム	午前	消しゴムはんこ	★陶芸教室	★陶芸教室	麻ひもで帽子ブローチ	ほんほんハリネズミ	フェルトで小物入れ		
	午後	★パソコン教室/プリント会	ウェットティッシュケース	★パソコン教室/ スクラッチアート	心臓の仕組み講座	★パステルアート(稲葉)	多肉植物寄せ植え		
スタジオ	午前	よし!いくぞう体操		水戸黄門体操		セラバンド体操			
	午後	★吹矢	映画鑑賞会	ボール体操		★フラダンス(コマキ)	マルーン体操		
温水プール	午前	浮き棒体操		水中ウォーキング		ボールDEエクササイズ			
	午後	ボールDEエクササイズ		水中筋トレ		浮き棒体操			
緑の食卓	♡	♡		★音楽会(音遊ばんど)		♡	読書マラソン		
百合Caf'e	タラのトマトおくらあんかけ	鶏肉とたけのこの煮物	麻婆春雨	豚バラと小松菜の 中華炒め	豚肉とこんにゃくの 味噌煮込み	とんかつ味噌ソース煮			
サロン ド フルール	マッサージ☺		お口の健康講座	保湿パック	マッサージ☺	孫の肩もみ			
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)	JA酒門	ヨークベニマル・ウエルシア薬局	ダイソー(けやき台)			