

# 2024年 コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表



# 5月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
				1	2	3	4	5
カルチャールーム	午前	◎ 都合によりプログラムの内容が変更になる場合もございます ◎ 名称等、ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せ下さい ◎ 第2水曜日 15:30~ 『紙芝居』 緑の食卓にて開催いたします ☆: 講師・ボランティア ◇: 事前予約		とんぼ玉	版画プリントで巾着	つまみ細工のキーホルダー	足裏セルフマッサージ講座	
	午後		プラ板でこいのぼりキーホルダー	ガーランドの鯉のぼり	書の道	プラ板で紫陽花ブローチ		
緑の食卓	午前		チェアヨガ	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	脳活ストレッチ		
	午後		ゆるりん体操	脳活ストレッチ	チェアヨガ	すっきりストレッチ		
スタジオ	午前		ザキザキ体操	下肢筋カトレーニング	ループエクササイズ	ダンベル体操		
	午後		アライブヘルス	☆ヨガ教室	腰痛予防体操	タオル体操		
温水プール	午前		ボール体操		水中筋カトレーニング			
	午後		ビート板体操		浮き棒体操			
百合Caf'e			豆腐ハンバーグ	ぶりの竜田揚げ	油淋鶏	カレー風味ポテトサラダ		
サロン ド フルール			*****					
お買い物ツアー		ヨークベニマル						
		6	7	8	9	10	11	12
カルチャールーム	午前	とんぼ玉	ピアノで歌おう!DX	版画プリントでランチョンマット	テラリウム風のひらサイズの植物園	パステル画で遊ぼう!	陶芸教室	
	午後	陶芸教室	アクセサリ収納作り	茨城県の道の駅を探求しよう!	コーヒー染めアンティーク木箱	数独勉強会	☆手芸教室	
緑の食卓	午前	ゆるりん体操	チェアヨガ	脳活ストレッチ	すっきりストレッチ	チェアヨガ	ゆるりん体操	
	午後	チェアヨガ	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	脳活ストレッチ	ゆるりん体操	チェアヨガ	
スタジオ	午前	ボール体操	スティック体操	セラバンド体操	チェアロビ	ヤングマン体操	下肢筋カトレーニング	
	午後	肩こり改善体操	お楽しみ体操	スッカリ体操	タオル体操	アライブヘルス	ザキザキ体操	
温水プール	午前	ボール体操		水中筋カトレーニング		ビート板体操		
	午後	浮き棒体操		ボール体操		水中筋カトレーニング		
百合Caf'e		さばの磯辺揚げ	揚げない酢豚	鮭ときのこのマヨネーズ焼き	とんしゃぶサラダ	牛肉キムチチャーハン	香味野菜入りハンバーグ	
サロン ド フルール		*****						
お買い物ツアー		ヨークベニマル			ダイソー なかみなと店			
		13	14	15	16	17	18	19
カルチャールーム	午前	ピアノで歌おう!MX	版画プリントで巾着	陶芸教室	アイロンビーズ	足裏セルフマッサージ講座	てるてる坊主キーホルダー	
	午後	ベルガモットのアロマクリーム	書の道	水墨画	数独勉強会	デコパージュ石鯨	小さな針山	
緑の食卓	午前	すっきりストレッチ	脳活ストレッチ	ゆるりん体操	チェアヨガ	脳活ストレッチ	すっきりストレッチ	
	午後	脳活ストレッチ	すっきりストレッチ	チェアヨガ	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	脳活ストレッチ	
スタジオ	午前	よし!いくぞう体操	腰痛予防体操	ループエクササイズ	肩こり改善体操	ザキザキ体操	チェアロビ	
	午後	お楽しみ体操	ボール体操	ダンベル体操	セラバンド体操	スティック体操	タオル体操	
温水プール	午前	水中筋カトレーニング		ビート板体操		浮き棒体操		
	午後	ビート板体操		浮き棒体操		ビート板体操		
百合Caf'e		とんかつ~こまソース~	ジャーマンポテト風ライス	チキンカツバーガー	牛肉と長ネギのソテー	鶏肉とたけのこの煮物	タラのオニオンマヨネーズ焼き	
サロン ド フルール		☆◇ピース理美容室	*****					
お買い物ツアー		ウエルシア薬局			ヨークベニマル			
		20	21	22	23	24	25	26
カルチャールーム	午前	☆トルバイント		モザイク風フォトフレーム	ピアノで歌おう!DX	レジンアクセサリ	版画プリントでランチョンマット	
	午後	ビーズボールペン	春の刺繍花飾り	可愛いハンカチ	パステル画で遊ぼう!	☆プリザードフラワーミニフラワーボックス~	☆手芸教室	
緑の食卓	午前	チェアヨガ	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	脳活ストレッチ	ゆるりん体操	チェアヨガ	
	午後	ゆるりん体操	チェアヨガ	脳活ストレッチ	すっきりストレッチ	チェアヨガ	ゆるりん体操	
スタジオ	午前	ループエクササイズ	下肢筋カトレーニング	ヤングマン体操	アライブヘルス	よし!いくぞう体操	スティック体操	
	午後	スッカリ体操	セラバンド体操	腰痛予防体操	タオル体操	お楽しみ体操	ボール体操	
温水プール	午前	ビート板体操		浮き棒体操		ボール体操		
	午後	ボール体操		水中筋カトレーニング		ビート板体操		
百合Caf'e		キャベツのペロンチーノ	エビのオーロラソース	れんこんのはさみ揚げ	鶏のチリソース	さば大根	ポテトコロッケ	
サロン ド フルール		☆◇リンデン美容室	*****					
お買い物ツアー		ヨークベニマル				伊勢屋		
		27	28	29	30	31		
カルチャールーム	午前	布で作る帽子ブローチ	宇田川の陶芸教室	重曹アート	陶芸教室			
	午後	お顔と頭のおセルフマッサージ講座	水墨画	書の道	大人の学校			
緑の食卓	午前	脳活ストレッチ	すっきりストレッチ	チェアヨガ	ゆるりん体操	すっきりストレッチ		
	午後	すっきりストレッチ	脳活ストレッチ	ゆるりん体操	チェアヨガ	脳活ストレッチ		
スタジオ	午前	ヤングマン体操	肩こり改善体操	タオル体操	お楽しみ体操	セラバンド体操		
	午後	ダンベル体操	ボール体操	チェアロビ	ループエクササイズ	スッカリ体操		
温水プール	午前	浮き棒体操		ボール体操		ビート板体操		
	午後	水中筋カトレーニング		浮き棒体操		水中筋カトレーニング		
百合Caf'e		豚バラと白菜の炒め煮	あじの甘酢野菜あんかけ	豚ひれとセロリのオイスターソース炒め	鮭の味噌マヨネーズ焼き	揚げ茄子の鶏味噌あん		
サロン ド フルール		*****						
お買い物ツアー		都炉美煎本舗				ウエルシア薬局		