

コミュニティガーデン  
百合が丘  
プログラム予定表



4月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		1	2	3	4	5	6	7
カルチャールーム	午前	カゴバック作り	羊毛団子キーホルダー	テトラポーチ	★陶芸教室	★◇染色教室	持ち手付リモコンBOX	
	午後	★パソコン教室/百文字計算	花粉症改善すっきりヨガ!	★パソコン教室/ デコレーション鏡	アクリルたわし	毛糸のお花ブローチ	ポストカードちぎり絵	
スタジオ	午前	ヤングマン体操			よし!いくぞう体操		津軽体操	
	午後	水戸黄門体操		タオル体操	★シルバリーハビリ体操	ザキザキ体操		
温水プール	午前	浮き棒体操			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			水中ウォーキング		浮き棒体操	
緑の食卓		ジェンガ大会	♥	読書マラソン	♥	人生ゲーム	♥	
百合Caf'e		豚バラのせとらチャーハン	ハムカツバーガー	ぶりのピリ辛照り焼き	茄子のそぼろあんかけ	さわらのカレー焼き	牛肉じゃが	
サロン ド フルール		◇ピース (理美容)	春ネイル	◇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		ヨークベニマル・ウェルシア薬局	JA酒門	ヨークベニマル・ウェルシア薬局	SOU-ZAI (イイジマ元吉田店)	ストッカー (常連店)	ヨークベニマル・ウェルシア薬局	
		8	9	10	11	12	13	14
カルチャールーム	午前	キャラメルポーチ	消しゴムはんこ〜春〜	ピースで指輪	羊毛フェルトでそらまめ	★◇染色教室	桜の飾り物	
	午後	★茶道教室	鉛筆写経	★パソコン教室/★陶芸教室	国語勉強会	七宝焼	★手芸教室	
スタジオ	午前	朝が来た体操			マーチ体操		ヤングマン体操	
	午後	★吹矢	チェアヨガ	ズンドコ体操	セラバンド体操	★シルバリーハビリ体操	青竹体操	
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		♥	オセロ大会	★囲碁(片山)	★ウクレレ演奏会	♥	読書マラソン	
百合Caf'e		カジキの香草フライ	エビフライ	鶏肉とたけのこの煮物	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	さわらフライ こまみそだれ	
サロン ド フルール		保温バック	マッサージ◎	孫の肩もみ	◇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・ウェルシア薬局	ストッカー (常連店)	ダイソー (けやき台)	ヨークベニマル・ウェルシア薬局	都伊美煎茶舗	ストッカー (常連店)	
		15	16	17	18	19	20	21
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	消しゴムスタンプで カード作り	牛乳パックで家庭菜園	★クラフトアート	
	午後	★パソコン教室/俳句愛好会	ちくちく ポケットティッシュ	★陶芸教室	むくみ解消ごろ寝ヨガ	茶話会	ボンボンブラシ	
スタジオ	午前	セラバンド体操			ザキザキ体操		ボール体操	
	午後	★シルバリーハビリ体操	タオル体操	ボール体操	水戸黄門体操	★フラダンス	ズンドコ体操	
温水プール	午前	ボールDEエクササイズ			浮き棒体操		水中ウォーキング	
	午後	水中ウォーキング			水中筋トレ		ボールDEエクササイズ	
緑の食卓		♥	読書マラソン	★音楽療法	ハバ抜き大会	♥		
百合Caf'e		鶏肉と根菜の煮物	鶏と卵の親子煮	さわらフライ カレーマヨソース	ツナの揚げ餃子	カジキのムニエル ハニーマスタードソース	豚肉といんげんの チンジャオ風	
サロン ド フルール		マッサージ◎	◇リンデン美容室	マッサージ◎		春ネイル	保温バック	
お買い物ツアー		◇メイプルファーム (雑貨屋さん)	ヨークベニマル・ウェルシア薬局		ストッカー (常連店)	ヨークベニマル・ウェルシア薬局	サンキ(衣料品店)	
		22	23	24	25	26	27	28
カルチャールーム	午前	帽子ブローチ	★陶芸教室	★陶芸教室	ペーパーガーベラ	書の道	江橋折り紙教室	
	午後	★パソコン教室/ 塗り絵倶楽部	食道・胃・肺のしくみ	★パソコン教室/ ペン字美文字講座	学ぼう!理科勉強会	★アスタリスクサークル(稲葉)	★手芸教室	
スタジオ	午前	すっきりストレッチ			朝が来た体操		よし!いくぞう体操	
	午後	★吹矢	青竹体操	タオル体操	ボール体操	水戸黄門体操		
温水プール	午前	水中筋トレ			水中ウォーキング		浮き棒体操	
	午後	浮き棒体操			ボールDEエクササイズ		水中筋トレ	
緑の食卓		♥		人生ゲーム	★音楽会(音遊ぼんど)	ハバ抜き大会	オセロ大会	
百合Caf'e		ポークソテー マスタードマヨソース	茄子の味噌チーズ焼き	オクラの豚肉巻き	チーズ入り豚肉の 香草パン粉焼き	鶏肉とじゃがいもの バター醤油	鮭のアーモンド焼き	
サロン ド フルール		メガネのお掃除	マッサージ◎		耳の掃除屋さん	◇リンデン美容室	マッサージ◎	
お買い物ツアー		ストッカー (常連店)	ヨークベニマル・ウェルシア薬局	◇レフィコブティック (パン屋さん)	JA酒門	ヨークベニマル・ウェルシア薬局		
		29	30					
カルチャールーム	午前	壁掛けレターラック	歌心教室	<p>♡: 体操 (体操以外のものは表記されています。) ☺: マッサージ (足裏・さわやかマッサージ) ★: 講師・ボランティア ◇: 事前予約 都合により予定が変更になる 場合もございます。 レッドコードは随時開催しております。 名簿等、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><b>今月のイベント</b> お誕生日週間 4/22(月)~4/27(土)</p> <p><b>NEW 体力測定実施! NEW</b> スタジオにて毎日15時~ 週ごとに測定項目が変わります</p>				
	午後	手編みプラントハンガー	折り紙でつまようじ入れ					
スタジオ	午前	ズンドコ体操						
	午後	ボール体操						
温水プール	午前	水中ウォーキング						
	午後	浮き棒体操						
緑の食卓		♥	ジェンガ大会					
百合Caf'e		オープンブレッド ~ツナコーンマヨネーズ~	豚の柚子ポン生妻焼き					
サロン ド フルール		マッサージ◎	お口の健康講座					
お買い物ツアー		ヨークベニマル・ウェルシア薬局						