

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	<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。 ・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) ☺: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 ◇:事前予約</p>		ペーパーホルダー		つまみ細工ブローチ	カゴバック作り (1日)	アイロンピース	
	午後			肩回りをほくそう! イスヨガ		フェルトでこいのぼり		腎臓のはたらき	
スタジオ	午前			ヤングマン体操		チェアヨガ			
	午後			青竹体操	★シルバーリハビリ体操		ズンドコ体操		
温水プール	午前			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			
緑の食卓	ハバ抜き大会			♡		読書マラソン	オセロ大会		
百合Caf'e	カップでちらし寿司			豚肉の大葉はさみフライ		ぶり大根	こいのぼりクレープ		
サロン ド フルール	マッサージ☺					保湿パック	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								
		6	7	8	9	10	11	12	
カルチャールーム	午前	むくみ解消! マットヨガ	七宝焼	壁掛けレターラック	★陶芸教室	★◇染色教室	ねん土でオーナメント		
	午後	★パソコン教室/ スクラッチアート	香るアロマポプリ	★パソコン教室/ ちくちくフェルトコースター	肝臓のはたらき	意外と知らない栄養表記	★手芸教室		
スタジオ	午前	ザキザキ体操		ボール体操		タオル体操			
	午後	セラバンド体操		水戸黄門体操		★シルバーリハビリ体操	ボール体操		
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	ボールDEエクササイズ		水中ウォーキング		水中筋トレ			
緑の食卓	トランプゲーム		ジェンガ大会	オセロ大会	人生ゲーム	♡	読書マラソン		
百合Caf'e	カシキフライ カレーマヨソース		ハンバーグブラウンソース	鮭の香草パン粉焼き	ピーマンの肉詰め	焼肉バーガー	チキンのケチャップ煮		
サロン ド フルール	マッサージ☺			耳の掃除屋さん	◇リンデン美容室	マッサージ☺	キラキラネイル		
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		SOU-ZAI (イジマ元吉田店)	JA酒門		
		13	14	15	16	17	18	19	
カルチャールーム	午前	羊毛フェルトでイルカ	手作りプレスレット	レジンブローチ	折り紙ストラップ	★◇染色教室	★クラフトアート		
	午後	★茶道教室	ポストカードちぎり絵	★パソコン教室/★陶芸教室	平成を振り返ろう!	書の道	鉛筆写経		
スタジオ	午前	よし!いくぞう体操		タオル体操		朝が来た体操			
	午後	★吹矢	ボール体操	すっきりストレッチ	★フラダンス	ヤングマン体操			
温水プール	午前	浮き棒体操		ボールDEエクササイズ		水中筋トレ			
	午後	水中ウォーキング		水中筋トレ		浮き棒体操			
緑の食卓	♡		読書マラソン	★音楽療法	♡	ジェンガ大会	ハバ抜き大会		
百合Caf'e	鶏とたけのこの煮物		チーズたっぷり きのこのトースト	鶏の唐揚げ	さばの味噌煮	麻婆春雨	ぶりの味噌焼		
サロン ド フルール	◇ピース(理美容)		耳の掃除屋さん	マッサージ☺	キラキラネイル	マッサージ☺	ココロ セルフマッサージ		
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)	イオンスタイル(下市店)	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)		
		20	21	22	23	24	25	26	
カルチャールーム	午前	手形アート そうさん	キャンディポーチ	あずま袋	ねん土花ブローチ	★◇アロマクラフト (消臭ジュースキーパー)	カッティングボード アレンジ		
	午後	★パソコン教室/ 俳句愛好会	紙で作るギフトBOX	★陶芸教室	結んでミニバック	歌心教室	★手芸教室		
スタジオ	午前	青竹体操		セラバンド体操		水戸黄門体操			
	午後	★シルバーリハビリ体操	タオル体操	よし!いくぞう体操		ザキザキ体操			
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	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)	読書マラソン	トランプゲーム	人生ゲーム		
百合Caf'e	いちごフレンチトースト		鶏と野菜の天ぷら	タラのチリソース	キャベツのパペロンチーノ	鶏肉のオーロラソース和え	豚肉とキャベツのピリ辛ダレ		
サロン ド フルール	◇リンデン美容室		ココロ セルフマッサージ	孫の肩もみタイム	マッサージ☺	◇リンデン美容室	マッサージ☺		
お買い物ツアー	ストッカー(常澄店)		※避難訓練の為 買い物ツアーはありません。	都炉美煎本舗	ストッカー(常澄店)	◇ユニクロ(衣料品店)	ヨークベニマル・ウエルシア薬局		
		27	28	29	30	31			
カルチャールーム	午前	★◇トールペイント	★陶芸教室	★陶芸教室	ぼんぼんおさかな	ペン字美文字講座	<p>今月のイベント</p> <p>カラオケ大会 5/1(水)~5/4(土)</p> <p>避難訓練 5/21(火)</p> <p>お誕生日週間 5/20(月)~5/25(土)</p>		
	午後	★パソコン教室/ 脳トレ間違い探し	★◇トールペイント	★パソコン教室/ 百文字計算	綿棒ケースリメイク	★パステル曼荼羅(稲葉)			
スタジオ	午前	ズンドコ体操		朝が来た体操		ボール体操			
	午後	★吹矢	ヤングマン体操	ザキザキ体操	すっきりストレッチ	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		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	♡		トランプゲーム	読書マラソン	★音楽会(音遊ばんど)	オセロ大会			
百合Caf'e	タラのチーズ焼き		野菜たっぷり焼き餃子	豚バラとニラの卵炒め	鶏肉とパプリカの 味噌照り焼き	さわらの甘酢野菜あんかけ			
サロン ド フルール	マッサージ☺			◇リンデン美容室	お口の健康講座	孫の肩もみタイム			
お買い物ツアー	JA酒門		ヨークベニマル・ウエルシア薬局		◇菓子処 ふくち (本町 和菓子屋)	ヨークベニマル・ウエルシア薬局			