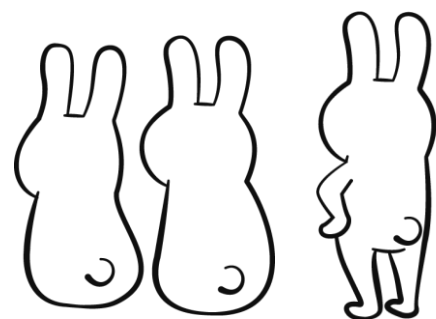


コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表



9月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		2	3	4	5	6	7	8
カルチャールーム	午前	お月見フェルト飾り	羊毛ほんぼん ～ウーパールーパー～	ねん土動物～白くま～	★陶芸教室	★◇染色教室	畳のヘリで小銭入れ	
	午後	★パソコン教室/ ウッドパーニング	牛乳パックで小物トレイ	★パソコン教室/漢字プリント	ハンドタオルメガネケース	生き物の神秘	ペン字美文字講座	
スタジオ	午前	ポール体操		ヤングマン体操		NEW のびのび体操		
	午後	ザキザキ体操		ズンドコ体操	★シルバーリハビリ体操	朝が来た体操		
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		ポールDEエクササイズ		水中筋トレ		
緑の食卓		人生ゲーム	♡	オセロ大会	♡	読書マラソン	♡	
百合Caf'e		さわらの野菜甘酢 あんかけ	しいたけ入り ハンバーグ	鶏肉とパプリカの みそ照り焼き	ほっくり肉じゃが	豚肉とじゃがいもの ピリ辛炒め	ハムとレタスの チャーハン	
サロン ド フルール		マッサージ◎	ネイルケア	◇リンデン美容室	マッサージ◎	ヘッドスパ	マッサージ◎	
お買い物ツアー		ストッカー(常澄店)	ヨークベニマル・ウエルシア薬局		しまむら(衣料品店)	ヨークベニマル・ウエルシア薬局		
		9	10	11	12	13	14	15
カルチャールーム	午前	ツボ押しマットヨガ	七宝焼	がま口型印鑑ケース	壁掛け花瓶アレンジ	ふくろう折り紙リース	切り絵教室～花火～	
	午後	★茶道教室	縫わないミニバック	★パソコン教室/★陶芸教室	リバーシブルお弁当箱袋	楽しく脳トレ	★手芸教室	
スタジオ	午前	チェアヨガ		NEW あべこべ体操		タオル体操		
	午後	★吹矢	ヤングマン体操	ポール体操		★シルバーリハビリ体操	水戸黄門体操	
温水プール	午前	浮き棒体操		水中ウォーキング		ポールDEエクササイズ		
	午後	ポールDEエクササイズ		水中筋トレ		浮き棒体操		
緑の食卓		♡	移動販売	★囲碁(片山)	♡		トランプゲーム	
百合Caf'e		鶏の竜田揚げ	鮭のちゃんちゃん焼き	豚肉のピザ風	大葉ささみフライ	鶏ときのこの バター醤油炒め	麻婆茄子	
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◎	ネイルケア	
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	ダイソー(けやき台)	ヨークベニマル・ウエルシア薬局	
		16	17	18	19	20	21	22
カルチャールーム	午前	手作りイヤリング	かご編み	★◇アロマクラフト (塩とハーブのポプリ)	ホルモンの働きについて	★◇染色教室	★クラフトアート	
	午後	★パソコン教室/俳句愛好会	ペットボトル風鈴	★陶芸教室/算数プリント	カンパッチ作り	書の道	江橋折り紙教室	
スタジオ	午前	水戸黄門体操		セラバンド体操		よし!いくぞう体操		
	午後	★シルバーリハビリ体操	タオル体操	NEW のびのび体操		★フラダンス	青竹体操	
温水プール	午前	水中ウォーキング		ポールDEエクササイズ		水中筋トレ		
	午後	水中筋トレ		浮き棒体操		ポールDEエクササイズ		
緑の食卓		♡	移動販売	★音楽療法	★ウクレレ演奏会	♡	読書マラソン	
百合Caf'e		豚肉とキャベツの 柚子胡椒炒め	お好み焼き風トースト	かじきと揚げ茄子の ピリ辛煮	れんこん入りつくね	豚肉のマスタードフライ	ポークソテー ～ケチャップソース～	
サロン ド フルール		マッサージ◎	孫の肩もみ	マッサージ◎	耳の掃除屋さん	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)	ヨークベニマル・ウエルシア薬局	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)	
		23	24	25	26	27	28	29
カルチャールーム	午前	キャンディボーチ	★陶芸教室	★陶芸教室	レザープラントハンガー	タンブラー作り	ガラススタイルペン立て	
	午後	★パソコン教室/俳句愛好会	手縫いでお手玉	★パソコン教室/鉛筆写経	★◇トールペイント	★パステル画(稲葉)	★手芸教室	
スタジオ	午前	NEW ソーラン体操		タオル体操		ズンドコ体操		
	午後	★吹矢	セラバンド体操	青竹体操		ポール体操		
温水プール	午前	ポール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		水中筋トレ		
緑の食卓		♡	トランプゲーム	移動販売	★音楽会(音遊ばんど)	人生ゲーム	♡	
百合Caf'e		もやし中華サラダ	塩焼きそば	2種の揚げ餃子	牛肉と長ネギのソテー	鯖の味噌煮	豚バラとニラの卵炒め	
サロン ド フルール		お口の健康講座	マッサージ◎	耳の掃除屋さん	マッサージ◎	◇リンデン美容室	コロ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		◇京成百貨店 (地下一階のみ)	ヨークベニマル・ウエルシア薬局	ストッカー(常澄店)	SOU-ZAI (イジマ元吉田店)	
		30						
カルチャールーム	午前	★◇トールペイント	<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>					
	午後	肺の働きについて						
スタジオ	午前	よし!いくぞう体操						
	午後	タオル体操						
温水プール	午前	水中ウォーキング						
	午後	水中筋トレ						
緑の食卓		ジェンガ大会						
百合Caf'e		ピーマンの肉詰め						
サロン ド フルール		◇リンデン美容室						
お買い物ツアー		業務スーパー(けやき台)						

カルチャーフェスティバル

今月のイベント
お誕生日週間
9/23(月)～9/28(土)