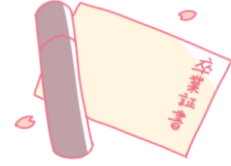


# コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表



## 3月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
		2	3	4	5	6	7	8	
カルチャールーム	午前	究極の点つなぎ	タオルのヘアキャップ	新聞紙でお花コサージュ	★陶芸教室	★◇染色教室	梅のストラップ		
	午後	リボン香り袋	巾着作り	書道倶楽部	スクラッチアート	防災意識を高めよう!	コイル編みのタワシ		
スタジオ	午前	ヤングマン体操		チェアヨガ		ループエクササイズ			
	午後	タオル体操		ズンドコ体操	★シルバーリハビリ体操	ボール体操			
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		浮き棒体操			
緑の食卓		読書マラソン	ハバ抜きゲーム	オセロ大会	♥	ジェンガ大会	輪っか重ねゲーム		
百合Caf'e		鶏の味噌焼き	カップでちらし寿司	豚バラと白菜の炒め煮	オニオンコーンのピザトースト	タラの梅バターソース	ツナとしめじのピラフ		
サロン ド フルール		ネイルケア	マッサージ◎	★◇リンデン美容室	耳のお掃除屋さん	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							
		9	10	11	12	13	14		15
カルチャールーム	午前	果物コースター すいか	くるみボタンでマグネットブック	福を呼ぶフクロウ置物	編んで作るキノコ	ガーゼのマスク	折り紙〜鶴〜		
	午後	間違い探し	ポケットティッシュケース	★陶芸教室	ガラスリッツェン	歴史人物のあれこれ	★手芸教室		
スタジオ	午前	ザキザキ体操		よし!いくそう体操		ヤングマン体操			
	午後	★吹矢	ボール体操	ループエクササイズ		★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		水中筋トレ			
	午後	水中筋トレ		ボールDEエクササイズ		水中ウォーキング			
緑の食卓		♥	オセロ大会	読書マラソン	トランプゲーム	♥	ジェンガ大会		
百合Caf'e		大学いち	キャバツと卵の中華炒め	カレイのムニエル ハニーマスタードソース	アスパラと鶏のバター醤油	揚げ茄子の鶏味噌あん	さばの竜田揚げ		
サロン ド フルール		★◇ピース(理美容)	ネイルケア	マッサージ◎	★◇リンデン美容室	耳のお掃除屋さん	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			◇JA酒門	◇サンキ(衣料品店)	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	★◇トルペイント	★◇トルペイント	★◇アロマクラフト (ハーブ石けん)	手作りうさぎ人形	ストリングアート	★クラフトアート		
	午後	ペン字/俳句愛好会	百マス計算	★陶芸教室	脳トレ教室	書の道	ファスナーポーチ		
スタジオ	午前	オリジナル体操(3月)		タオル体操		ズンドコ体操			
	午後	★シルバーリハビリ体操	青竹体操	水戸黄門体操		よし!いくそう体操			
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	浮き棒体操		水中ウォーキング		水中筋トレ			
緑の食卓		♥	輪っか重ねゲーム	★音楽療法	読書マラソン	ハバ抜きゲーム	オセロ大会		
百合Caf'e		さわらときのこのカレークリーム煮	さわらの甘酢野菜あんかけ	鶏肉の味噌豆板焼	タラのトマトオクラあんかけ	鶏肉のねぎマヨポン炒め	デミグラスハンバーグ		
サロン ド フルール		★◇リンデン美容室	マッサージ◎	耳のお掃除屋さん	マッサージ◎		ネイルケア		
お買い物ツアー		◇イオンスタイル(下市店)	ヨークベニマル・ウエルシア薬局	◇ミロール(ケーキ屋)	ヨークベニマル・ウエルシア薬局				
		23	24	25	26	27	28		29
カルチャールーム	午前	クラフトスタンド	★陶芸教室	★陶芸教室	かごあみ	★◇染色教室	果物コースター キウイ		
	午後	七宝焼	脳活倶楽部	漢字プリント	タイルフォトフレーム	★バステル曼茶羅(稲葉)	★手芸教室		
スタジオ	午前	ズンドコ体操		ボール体操		タオル体操			
	午後	★吹矢	よし!いくそう体操	ザキザキ体操		青竹体操			
温水プール	午前	浮き棒体操		水中ウォーキング		水中筋トレ			
	午後	水中ウォーキング		浮き棒体操		ボールDEエクササイズ			
緑の食卓		♥	ジェンガ大会	★囲碁(片山)	★音楽会(音遊ばんど)	オセロ大会	読書マラソン		
百合Caf'e		ハムカツ	豚肉のブルコギ風	さばの照り焼き	どら焼き	大根と豚肉の煮物	鶏ひき肉とかぶのあんかけ煮		
サロン ド フルール		マッサージ◎	耳のお掃除屋さん	マッサージ◎		★◇リンデン美容室	マッサージ◎		
お買い物ツアー		◇JA酒門	ヨークベニマル・ウエルシア薬局						
		30	31						
カルチャールーム	午前	ボックスティッシュケース	リーフコースター	<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	★茶道教室/アルバイトタイム	Tシャツヤーンプレスレット						
スタジオ	午前	水戸黄門体操							
	午後	ループエクササイズ							
温水プール	午前	水中筋トレ							
	午後	浮き棒体操							
緑の食卓		ハバ抜きゲーム	読書マラソン						
百合Caf'e		鮭ときのこのマヨネーズ焼き	つくねのチーズ焼き						
サロン ド フルール		お口の健康講座	乾燥肌保湿パック						
お買い物ツアー		ヨークベニマル・ウエルシア薬局							