

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		
カルチャールーム	午前	・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。 ♡: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		モダン柄レターラック	ウッドバーニング	★◇染色教室	こいのぼり吊るし飾り			
	午後			書道倶楽部	春の旬食講座	フェルトお花ブローチ	脳活スケルトン			
スタジオ	午前			ズンドコ体操		ザキザキ体操				
	午後			チェアヨガ		水戸黄門体操				
温水プール	午前			水中筋トレ		ボールDEエクササイズ				
	午後			水中ウォーキング		浮き棒体操				
緑の食卓				ジェンガ大会		♡	オセロ大会	トランプゲーム		
百合Caf'e				エビのオーロラソース		そばろ肉じゃが	チーズハンバーグ	鶏肉の甘酢炒め		
サロン ド フルール				★◇リンデン美容室		耳のお掃除屋さん	マッサージ☺	保湿パック		
お買い物ツアー				◇レフィーユプティック (パン屋)		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	こねてアクセサリーを作ろう	ペン字美文講座	ブラ板キーホルダー	★陶芸教室	★◇染色教室	ガラスリッツェン			
	午後	秘密の花園塗り絵	布のコースター	まち付ききんちゃく	毛糸のぼんぼんはりねずみ	ティッシュケース作り	★手芸教室			
スタジオ	午前	ループエクササイズ		ヤングマン体操		よし!いくぞう体操				
	午後	ザキザキ体操		タオル体操		青竹体操				
温水プール	午前	水中ウォーキング		浮き棒体操		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		輪っか重ねゲーム		オセロ大会	★囲碁(片山)	トランプゲーム	♡	人生ゲーム		
百合Caf'e		アスパラとベーコンの オイスター炒め		豚バラのせらチャーハン	さわらのカレー焼き	肉団子~甘酢あんかけ~	お好み焼き風トースト	みそだれカジキフライ		
サロン ド フルール		★◇ピース(理美容)		耳のお掃除屋さん	マッサージ☺	★◇リンデン美容室	ヘッドスパ	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								
		13	14	15	16	17	18	19		
カルチャールーム	午前	牛乳パックのミニフレーム	果物コースター オレンジ	★◇アロマクラフト (アロマローション)	フェルトブローチ	新聞紙お花コサージュ作り	★クラフトアート			
	午後	★茶道教室/鉛筆写経	脳活倶楽部	★陶芸教室	地理学研究会	書の道	フラワードーム			
スタジオ	午前	チェアヨガ		オリジナル体操(4月)		タオル体操				
	午後	ボール体操		青竹体操		ループエクササイズ				
温水プール	午前	浮き棒体操		ボールDEエクササイズ		水中ウォーキング				
	午後	ボールDEエクササイズ		浮き棒体操		水中筋トレ				
緑の食卓		♡	読書マラソン	★音楽療法	オセロ大会	ジェンガ大会	輪っか重ねゲーム			
百合Caf'e		豚の柚子ポン生姜焼き		えびの水餃子	とんかつ ~胡麻ソース~	鮭のオープン焼き	鶏肉とたけのこの煮物	豚肉のピザ風		
サロン ド フルール		ココロセルフマッサージ		マッサージ☺	ネイルケア	保湿パック	マッサージ☺	耳のお掃除屋さん		
お買い物ツアー		◇サンキ(衣料品店)	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					
		20	21	22	23	24	25	26		
カルチャールーム	午前	★◇トールペイント	★◇トールペイント	デコレーション缶& セルフハンドマッサージ	オリジナルクリア ティッシュケース作り	テトラポーチ	アイロンピース			
	午後	俳句愛好会/塗り絵	歌心教室	★陶芸教室	集中!迷路	★フェルトバック作り(稲葉)	★手芸教室			
スタジオ	午前	よし!いくぞう体操		ループエクササイズ		ボール体操				
	午後	水戸黄門体操		ザキザキ体操		ズンドコ体操				
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		水中筋トレ		ボールDEエクササイズ				
緑の食卓		♡	輪っか重ねゲーム	トランプゲーム	読書マラソン	パパ抜きゲーム	オセロ大会			
百合Caf'e		鶏の竜田揚げ		おさつコロッケ	つくねのチーズ焼き	アスパラの豚肉巻き ~照りマヨだれ~	ベーコンとレタスの チャーハン			
サロン ド フルール		★◇リンデン美容室		ネイルケア	マッサージ☺	★◇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・ウエルシア薬局						◇業務スーパー(けやき台)		
		27	28	29	30					
カルチャールーム	午前	心安らく仏像なぞり	★陶芸教室	★陶芸教室	水耕栽培でリーフレタス	コロナウイルス感染症対応で プログラムに変更があった際は 館内告知にてお知らせします! 				
	午後	脳活クロスワード	究極の点つなぎ	スクラッチアート	ミニフラワーアレンジ					
スタジオ	午前	タオル体操		よし!いくぞう体操						
	午後	ヤングマン体操		ボール体操						
温水プール	午前	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		浮き棒体操						
緑の食卓		♡	人生ゲーム	読書マラソン	★音楽会(音遊ばんど)					
百合Caf'e		ツナの揚げ餃子		鶏肉とパプリカの みそ照り焼き	鮭とジャガイモの パタポン炒め				牛肉と厚揚げの すき焼き風	
サロン ド フルール		耳のお掃除屋さん		マッサージ☺	ココロセルフマッサージ				お口の健康講座	
お買い物ツアー		◇シャトレーゼ(お菓子屋さん)		ヨークベニマル・ウエルシア薬局						