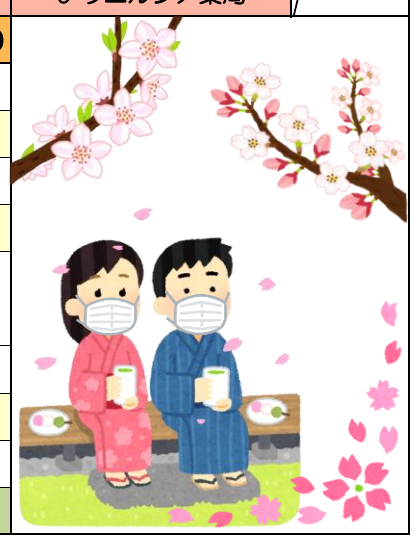
コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表

4月

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		・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。） ★：講師・ボランティア ◇：事前予約 〈カラオケ〉 緑の食卓にてカラオケを実施しています。（午後のみとなります。） ※マスク着用・マイクの消毒を徹底します。 〈買い物ツアー〉 少人数、週替わりでヨークベニマルとウエルシア薬局に行きます。 事前予約は行いません。			1	2	3	4
カルチャールーム	午前				ピアノで歌おう！DX	★◇染色教室	さくらのあかり	
	午後				ガラス絵の具の花びん	ざっくり！地理勉強	今月のレジンキーホルダー	
スタジオ	午前				ループエクササイズ	タオル体操		
	午後				ザキザキ体操	ズンドコ体操		
温水プール	午前				※コロナウイルス感染症予防のため、プールでの集団体操は見合わせとさせていただきます。			
	午後							
緑の食卓					ぴかぴか眼鏡	♥	漢字プリント	
百合Caf'e					豚肉と胡瓜の中華炒め	さわらソテー ～ねぎ塩ダレ～	ツナとしめじのピラフ	
サロン　ド　フルール								
お買い物ツアー					ヨークベニマル	ヨークベニマル	ヨークベニマル	
		5	6	7	8	9	10	11
カルチャールーム	午前	ポケットティッシュケース	ぽかぽかイスヨガDX	とんぼ玉	折り紙教室 ～かぶと・こいのぼり～	★陶芸教室	ガラスリッツェン	
	午後	ペン字美文字講座	キャップでヨーヨー	お花のリース　～春～	アイロンビーズ	ぽんぽんくま	★手芸教室	
スタジオ	午前	ループエクササイズ		すっきりストレッチ		よし！いくぞう体操		
	午後	ヤングマン体操		タオル体操		ザキザキ体操		
温水プール	午前	※コロナウイルス感染症予防のため、プールでの集団体操は見合わせとさせていただきます。						
	午後							
緑の食卓		まんだら塗り絵	♥	脳トレプリント	♥	ぴかぴか眼鏡	♥	
百合Caf'e		鶏のチリソース	豚バラと小松菜の中華炒め	和風ポークソテー	茄子のそぼろあんかけ	とんかつ ～胡麻ソース～	鮭とじゃがいものピザ風炒め	
サロン　ド　フルール				★◇リンデン美容室				
お買い物ツアー		ウエルシア薬局	ウエルシア薬局	ウエルシア薬局	ウエルシア薬局	ウエルシア薬局	ウエルシア薬局	
		12	13	14	15	16	17	18
カルチャールーム	午前	ぽかぽかイスヨガDX	光るレジンネックレス	★◇アロマクラフト （アロマルームスプレー）	ミニ水耕栽培プランター作り	★◇染色教室	刺繍入り巾着	
	午後	指編み　～ブレスレット～	アルバイトデー	★陶芸教室	春の旬食講座	書の道	チラシでちぎり絵	
スタジオ	午前	タオル体操		ヤングマン体操		チェアヨガ		
	午後	水戸黄門体操		ループエクササイズ		すっきりストレッチ		
温水プール	午前	※コロナウイルス感染症予防のため、プールでの集団体操は見合わせとさせていただきます。						
	午後							
緑の食卓		♥	計算トレーニング	♥	究極の点つなぎ	♥	ぴかぴか眼鏡	
百合Caf'e		カジキフライ ～カレーマヨソース～	豚肉のピザ風	鮭のパン粉焼き ～オーロラソース～	たらのからあげ ～ポン酢ごまねぎだれ～	豚肉のピリ辛味噌炒め	焼きうどん	
サロン　ド　フルール								
お買い物ツアー		ヨークベニマル	ヨークベニマル	ヨークベニマル	ヨークベニマル	ヨークベニマル	ヨークベニマル	
		19	20	21	22	23	24	25
カルチャールーム	午前	★◇トールペイント		手編みでバラのヘアゴム	飾り棚	ピアノで歌おう！DX	マスクストラップ	
	午後	レインボーケーキキーホルダー	5月のカレンダーを作ろう！	★陶芸教室	ペン字美文字講座	キラキラボールペン	★手芸教室	
スタジオ	午前	よし！いくぞう体操		ズンドコ体操		ループエクササイズ		
	午後	腸活体操		チェアヨガ		ヤングマン体操		
温水プール	午前	※コロナウイルス感染症予防のため、プールでの集団体操は見合わせとさせていただきます。						
	午後							
緑の食卓		ぴかぴか眼鏡	♥	本気の塗り絵	♥	脳トレプリント	♥	
百合Caf'e		デミグラスハンバーグ	ハムカツ	タラのオニオンマヨネーズ焼き	さわらのおろし煮	豆腐とエビの和風煮	バナナと白玉の黒みつがけ	
サロン　ド　フルール		★◇リンデン美容室				★◇リンデン美容室		
お買い物ツアー		ウエルシア薬局	ウエルシア薬局	ウエルシア薬局	ウエルシア薬局	ウエルシア薬局	ウエルシア薬局	
		26	27	28	29	30		
カルチャールーム	午前	ミニおくすりケース	タオルキャップ	マルチフォトフレーム	とんぼ玉	★陶芸教室		
	午後	ビーズストラップ	ポプリの飾り袋	書の道	数独勉強会	★おしぼりアート ～人形作り～		
スタジオ	午前	すっきりストレッチ		水戸黄門体操		すっきりストレッチ		
	午後	チェアヨガ		よし！いくぞう体操		タオル体操		
温水プール	午前	※コロナウイルス感染症予防のため、プールでの集団体操は見合わせとさせていただきます。						
	午後							
緑の食卓		♥	ぴかぴか眼鏡	★囲碁	スクラッチアート	♥		
百合Caf'e		ぶりの甘酢漬け	鶏肉とたけのこの煮物	春巻き	キッシュトースト	鶏の山賊焼き		
サロン　ド　フルール		★◇ピース(理美容)						
お買い物ツアー		ヨークベニマル	ヨークベニマル	ヨークベニマル	ヨークベニマル	ヨークベニマル