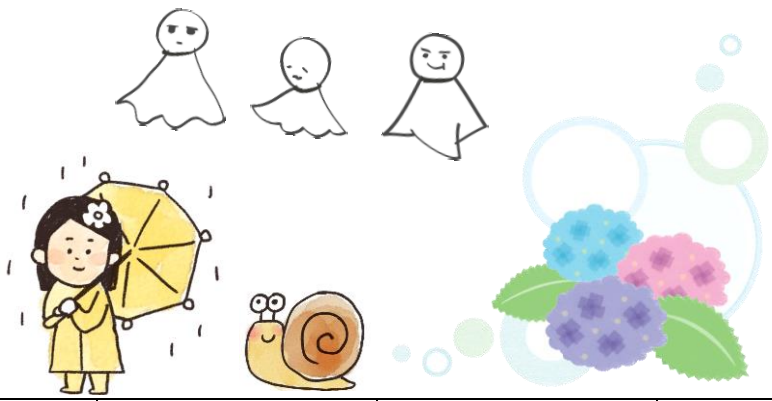
２０２１年
コミュニティガーデン
百合が丘
プログラム予定表

6月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
			1	2	3	4	5	6
カルチャールーム	午前		てるてるぼうずブローチ	とんぼ玉	★陶芸教室	★◇染色教室	キャンディポーチ	
	午後		ビーズストラップ	書の道	ガラスリッツェン	ざっくり！社会勉強会	般若心経写経	
スタジオ	午前		ヤングマン体操	水戸黄門体操		ループエクササイズ		
	午後		チェアヨガ	ズンドコ体操		よし！いくぞう体操		
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	♥	まんだら塗り絵	♥	
百合Caf'e			ぶりの梅みそ焼き	ピーマンの肉詰め	ポークソテー マスタードマヨソース	鮭のマヨバター パン粉焼き	鶏肉の甘酢炒め	
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	
		7	8	9	10	11	12	13
カルチャールーム	午前	クリアハートのブローチ	クレープストラップ	紫陽花のブローチ	ガチャガチャ風 おかし入れコップ	ポプリの香り袋	ハーバリウム	
	午後	ペン字美文字講座	立てて飾れるミニブーケ	★陶芸教室	意外と知らない音楽の雑学	チラシでちぎり絵	★手芸教室	
スタジオ	午前	タオル体操		ひばり体操		ザキザキ体操		
	午後	すっきりストレッチ		腸活体操		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		♥	漢字プリント	♥	ぴかぴか眼鏡	♥	究極の点つなぎ	
百合Caf'e		牛肉のバター焼き ～　オニオンソース　～	カジキのチーズピカタ	たらのチリソース	生姜焼き ～　みそ風味　～	回鍋肉	お好み焼き風トースト	
サロン　ド　フルール					★◇リンデン美容室			
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	
		14	15	16	17	18	19	20
カルチャールーム	午前	スイーツデコマグネット	ピアノで歌おう！DX	★◇アロマクラフト ～　ラベンダーポプリ　～	きんぎょのあかり	★◇染色教室	とんぼ玉	
	午後	数独勉強会	7月カレンダーを作ろう！	★陶芸教室	小物トレイ	書の道	ミニ観葉植物を育てよう！	
スタジオ	午前	ループエクササイズ		よし！いくぞう体操		すっきりストレッチ		
	午後	水戸黄門体操		タオル体操		チェアヨガ		
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	♥	計算プリント	♥	クロスワードプリント	♥	
百合Caf'e		とんかつ ～　ごまソース　～	エリンギ入り麻婆豆腐	鶏肉の梅おろし照り焼き	豚バラとニラの卵炒め	ハンバーグ ～　ブラウンソース　～	さわらフライ ～　ごまみそソース　～	
サロン　ド　フルール								
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	
		21	22	23	24	25	26	27
カルチャールーム	午前	★◇トールペイント		キルトフレーム	★陶芸教室	★陶芸教室	アイロンビーズ	
	午後	アンブレラマーカー	フェルト玉とパールで作る マスクチャーム	ペン字美文字講座	脳活倶楽部	★ペーパークラフト	★手芸教室	
スタジオ	午前	ザキザキ体操		ループエクササイズ		タオル体操		
	午後	ズンドコ体操		すっきりストレッチ		NEW 筋力アップトレーニング		
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	本気の塗り絵	♥	間違い探しプリント	
百合Caf'e		鶏の竜田揚げ	もやしとささみの 中華サラダ	つくねのチーズ焼き	タラの梅バターソース	牛肉とピーマンの 甘辛炒め	さばの旨みそ炒め	
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		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	
		28	29	30				
カルチャールーム	午前	七夕の壁飾り	折り紙で織姫・彦星 ～　短冊に願いをのせて　～	インド刺繍リボンのネックレス				
	午後	みんなでお絵かきタイム！	アルバイトデー	行ったつもり山形旅行				
スタジオ	午前	よし！いくぞう体操		チェアヨガ				
	午後	ヤングマン体操		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		計算プリント	♥	ぴかぴか眼鏡				
百合Caf'e		焼きうどん	豚肉のプルコギ風	鮭のもやしあんかけ				
サロン　ド　フルール		★◇ピース美容室						
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				

・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。