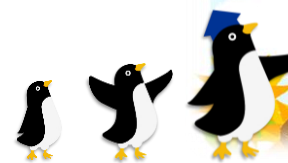


2021年
コミュニティガーデン
百合が丘
プログラム予定表



8月



こまめな水分・
塩分補給で
熱中症を
予防しましょう♪



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜						
									1					
カルチャールーム	午前	<カラオケ> 緑の食卓にてカラオケを実施しております。 (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。			<緑の食卓> 午前中、朝のストレッチを開催しております。 ※都合により予定が変更になる場合も ございます。			♥：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						
	午後													
スタジオ	午前	<買い物ツアー> 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。												
	午後													
緑の食卓														
百合Caf'e														
サロン ド フルール														
お買い物ツアー														
		2	3	4	5	6	7	8						
カルチャールーム	午前	くるくるファスナーボーチ	藤田の折り紙教室	デコレーション小物入れ	★陶芸教室	★◇染色教室	心安らく仏像なぞり							
	午後	ペン字美文字講座	デコパージュ石けん	アイロンビーズ	ガラス絵の具の手作り風鈴	書の道	木製風壁掛け ～ 小さい花瓶付き ～							
スタジオ	午前	ザキザキ体操		ズンドコ体操		ヤングマン体操								
	午後	よし！いくぞう体操		タオル体操		ループエクササイズ								
緑の食卓		♥	まんだらぬり絵	♥	びかびか眼鏡	♥	クロスワードプリント							
百合Caf'e		麻婆茄子	さばのピリ辛照り焼き	とんしゃぶサラダ	そぼろ肉じゃが	タラのオニオン マヨネーズ焼き	鶏肉の甘酢炒め							
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							
		9	10	11	12	13	14	15						
カルチャールーム	午前	ねんどでパンジーブローチ	アロマ香るポブリグラス	★陶芸教室	ひまわりの ペーパーフォトフレーム	インテリアコースター ～ あひるの庭 ～	オリジナルティッシュケース							
	午後	数独勉強会	行ったつもりでハワイ旅行 ～ リース作り体験 ～	かぼちゃのブローチ	気軽に地理学勉強会	8月のお花でたたき染め	★手芸教室							
スタジオ	午前	腸活体操		水戸黄門体操		よし！いくぞう体操								
	午後	ひばり体操		ザキザキ体操		ズンドコ体操								
緑の食卓		究極の点つなぎ	♥	間違い探しプリント	♥	びかびか眼鏡	♥							
百合Caf'e		ボークソテー ケチャップソース	ツナカレーパン	鮭と野菜の甘酢あん	鶏モモ肉と うすら卵のうま煮	香味野菜入りハンバーグ	タラの唐揚げ ボン酢ごまねぎだれ							
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							
		16	17	18	19	20	21	22						
カルチャールーム	午前	★陶芸教室	布のコースター	チュールとリボンで作る お花のコサージュ	フェイクフラワーボット	★◇染色教室	ピアノで歌おう！DX							
	午後	折り紙で作る金魚の水槽	9月のカレンダーを作ろう！	書の道	夏に使える消しゴムはんこ	夏に負けるな！ 気持ちスッキリ講座	秋まで使える！ キラキラプレスレット							
スタジオ	午前	タオル体操		ループエクササイズ		ザキザキ体操								
	午後	水戸黄門体操		よし！いくぞう体操		すっきり体操								
緑の食卓		♥	計算プリント	♥	漢字プリント	♥	びかびか眼鏡							
百合Caf'e		エビフライ レモンマヨソース	夏野菜入り 塩焼きそば	鶏肉のマスタードソース	豚肉とキャベツのピリ辛だれ	もやしとささみの 中華サラダ	カジキの茄子の揚げ煮							
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							
		23	24	25	26	27	28	29						
カルチャールーム	午前	★陶芸教室	かわいくデコレーション！ スイーツピンどめ	★◇アロマクラフト ～ アロマ石けん ～	★陶芸教室	くるみぼたんのマグネット	ハーバリウム							
	午後	世界に一つの オリジナル扇子作り	ペン字美文字講座	レース付きストール	爽やかビーズプレスレット	★パステル画	★手芸教室							
スタジオ	午前	ズンドコ体操		ヤングマン体操		タオル体操								
	午後	筋力アップトレーニング		すっきりストレッチ		ズンドコ体操								
緑の食卓		びかびか眼鏡	♥	★囲碁	♥	本気のぬり絵	♥							
百合Caf'e		豚バラと小松菜の中華炒め	バナナと白玉の 黒みつかけ	ベーコンとレタスのチャーハン	鮭の南蛮漬け	鶏の竜田揚げ	豚の生姜焼き							
サロン ド フルール		★◇ピース美容室		★◇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							
		30	31											
カルチャールーム	午前	★トールペイント												
	午後	オリジナルクールタオル作り	革のリングネックレス											
スタジオ	午前	ヤングマン体操												
	午後	ループエクササイズ												
緑の食卓		♥	びかびか眼鏡											
百合Caf'e		とんかつ おろしボン酢だれ	エビの オーロラソース和え											
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											