２０２１年
コミュニティガーデン
百合が丘
プログラム予定表

9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	＜緑の食卓 ＞		★陶芸教室	十五夜お月様の フォトフレーム	★◇染色教室	般若心経写経	
	午後	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。 ・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。		コースターデコパージュ	紙で作る タンポポの木製風壁掛け	行事にまつわる雑学講座	レザートレー	
スタジオ	午前			ひばり体操		ループエクササイズ		
	午後			水戸黄門体操		ヤングマン体操		
温水プール	午前			プールお楽しみ体操(１０：３０～・１４：００～)				
	午後							
緑の食卓				♥	クロスワードプリント	♥	ぴかぴか眼鏡	
百合Caf'e				和風ポークソテー	鶏と卵の親子煮	豚肉と胡瓜の中華炒め	さわらのカレー焼き	
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	
		6	7	8	9	10	11	12
カルチャールーム	午前	マーブル小物入れ	お月見の箱飾り	レジンでまんまるブローチ	★陶芸教室	かわいい食パンブローチ	アイロンビーズ	
	午後	スクラッチアート	美文字ペン字講座	ミニオリジナルバッグ	キルトフレーム	小物が置ける！ オリジナル壁掛け	★手芸教室	
スタジオ	午前	タオル体操		ザキザキ体操		よし！いくぞう体操		
	午後	ズンドコ体操		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	プールお楽しみ体操(１０：３０～・１４：００～)						
	午後							
緑の食卓		まんだらぬり絵	♥	ぴかぴか眼鏡	♥	計算プリント	♥	
百合Caf'e		牛肉のバター焼き ～　オニオンソース　～	カジキの中華風ピカタ	しいたけ入り ハンバーグ	茄子のそぼろあんかけ	鶏肉のねぎマヨポン炒め	豚バラのせ ニラチャーハン	
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	
		13	14	15	16	17	18	19
カルチャールーム	午前	★陶芸教室	フェルトの一輪バラで 手作りラッピング	★◇アロマクラフト ～　ハーブスワック壁飾り　～	羊毛フェルトのストラップ	★◇染色教室	つまみ細工のブローチ	
	午後	北海道名所紹介 ～　ラベンダー袋作り体験　～	ハーバリウム	サンドアート	漢字講座	書の道	月見のあかり	
スタジオ	午前	水戸黄門体操		筋力アップトレーニング		ズンドコ体操		
	午後	チェアヨガ		タオル体操		ザキザキ体操		
温水プール	午前	プールお楽しみ体操(１０：３０～・１４：００～)						
	午後							
緑の食卓		♥	間違い探しプリント	★囲碁	ぴかぴか眼鏡	♥	本気のぬり絵	
百合Caf'e		肉団子 ～　甘酢あんかけ　～	さばの味噌煮	豚肉とパプリカの みそ照り焼き	鮭ときのこの マヨネーズ焼き	ツナじゃが	揚げドーナツ	
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	
		20	21	22	23	24	25	26
カルチャールーム	午前	簡単！一輪挿しと 和紙風カバー作り	フェルトの鍋敷き	小さな家具屋さんの ミニ座布団作り	ピアノで歌おう！DX	★陶芸教室		
	午後	10月のカレンダーを作ろう！	蝶々のブローチ	茶話会	テラリウム風インテリア ～　手のひらの動物園　～	★サンキャッチャー	★手芸教室	
スタジオ	午前	ヤングマン体操		よし！いくぞう体操		チェアヨガ		
	午後	腸活体操		ズンドコ体操		タオル体操		
温水プール	午前	プールお楽しみ体操(１０：３０～・１４：００～)						
	午後							
緑の食卓		究極の点つなぎ	♥	漢字プリント	♥	ぴかぴか眼鏡	♥	
百合Caf'e		たらのチリソース	月見だんご	肉野菜炒め	大葉ささみフライ	さわらソテー ～　ねぎ塩ダレ　～	ジャーマンポテト	
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	
		27	28	29	30			
カルチャールーム	午前	★トールペイント		デコレーションミラー	美文字ペン字講座			
	午後	数独勉強会	かわいいマスクケース	書の道	お楽しみレジン教室			
スタジオ	午前	ザキザキ体操		ヤングマン体操				
	午後	ループエクササイズ		チェアヨガ				
温水プール	午前	プールお楽しみ体操(１０：３０～・１４：００～)						
	午後							
緑の食卓		♥	ぴかぴか眼鏡	♥	計算プリント			
百合Caf'e		中華焼きそば	鶏肉と茄子のみぞれ煮	ぶりのから揚げ ～　ピリ辛ダレ　～	オニオンコーンの ピザトースト			
サロン　ド　フルール		★◇ピース美容室						
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			

＜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。

＜New！　ポールウォーキング＞

専用の杖を使用して、正しい姿勢をとりながら安全に歩行することを目的としたプログラムとなります。詳しくは職員までお尋ねください！