

2021年 コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表



		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 ＜カラオケ＞ 緑の食卓にて午後カラオケを実施しています。 ※マスク着用・マイクの消毒を徹底します。 ＜ポールウォーキング＞^{NEW} 人気沸騰中！お気軽にご参加くださいませ♪				1	2	3	
カルチャールーム	午前					★◇染色教室	フェルトでブローチ		
	午後					書の道	秋の消しゴムはんこ		
スタジオ	午前					ズンドコ体操			
	午後					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						♥	びかびか眼鏡		
百合Caf'e						豚バラとニラの卵炒め	揚げだし豆腐の きのごあんかけ		
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		
		4	5	6	7	8	9	10	
カルチャールーム	午前	行ったつもりで草津旅行	ピアノで歌おう！DX	つまみ細工ブローチ	★陶芸教室	キラキラおくりケース	アイロンビーズ		
	午後	ぶどうの小物入れ	リボンのコサージュ	レジンで作るキーホルダー	コースターデコパージュ	どんぐりと落ち葉の バッグチャーム	★手芸教室		
スタジオ	午前	よし！いくぞう体操		水戸黄門体操		タオル体操			
	午後	ループエクササイズ		ヤングマン体操		筋力アップトレーニング			
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		計算プリント	♥	まんだらぬり絵	♥	びかびか眼鏡	♥		
百合Caf'e		さわらのアーモンドピカタ	梅肉とレタスのチャーハン	鮭のパン粉焼き オーロラソース	鶏の味噌焼き	ぶり大根	豚肉のピザ風		
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		
		11	12	13	14	15	16	17	
カルチャールーム	午前	タオルでヘアキャップ	折り紙教室	★陶芸教室	復活！とんぼ玉	★◇染色教室	フェルトの小物入れ		
	午後	オリジナルしおり作り	ブラ板キーホルダー	書の道	脳活倶楽部	四季折々の古語講座	レジンでまんまるブローチ		
スタジオ	午前	ヤングマン体操		ザキザキ体操		よし！いくぞう体操			
	午後	ズンドコ体操		腸活体操		ループエクササイズ			
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		♥	漢字プリント	♥	びかびか眼鏡	♥	間違い探しプリント		
百合Caf'e		鶏の唐揚げ	エビの水餃子	チーズたっぷり きのごトースト	豚肉と胡瓜の中華炒め	アスパラの豚肉巻き ～ 照りマヨだれ ～	鮭と野菜の甘酢あん		
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		
		18	19	20	21	22	23	24	
カルチャールーム	午前	★トールペイント		★アロマクラフト ～ アロマハンドクリーム ～	ハーバリウム	華のメッセージ フォトフレーム	脳に効く！5行日記講座		
	午後	★陶芸教室	キルティングのミニバッグ	レジンマーブル小物入れ	さわやか観葉植物	ハーブティーを飲みながら 紅茶のサシェ作り	★手芸教室		
スタジオ	午前	水戸黄門体操		ズンドコ体操		すっきりストレッチ			
	午後	タオル体操		よし！いくぞう体操		ひばり体操			
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		びかびか眼鏡	♥	★囲碁	♥	クロスワードプリント	♥		
百合Caf'e		お月見つくね	ポークソテー ～ マスタードマヨソース ～	カジキと揚げ茄子のピリ辛煮	さばのうま味噌炒め	エビチリ	大学芋		
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		
		25	26	27	28	29	30	31	
カルチャールーム	午前	フェルトで秋の フォトフレーム	レジンアクセサリー	復活！とんぼ玉	ハロウィンガーランド	★陶芸教室			
	午後	数独勉強会	紙コップの ハロウィンバスケット	秋布で作る帽子ブローチ	オリジナルリングネックレス	★パステル画	ウッドバーニング		
スタジオ	午前	ザキザキ体操		ループエクササイズ		ヤングマン体操			
	午後	ひばり体操		タオル体操		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		♥	びかびか眼鏡	♥	本気のぬり絵	♥	究極の点つなぎ		
百合Caf'e		とんかつ ～ こまソース ～	鮭ときのこのホイル焼き	豚肉のブルコギ風	ツナじゃが	さばの唐揚げ ～ ねぎソース ～	しいたけ入りハンバーグ		
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		

