

# 2021年 コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表



# 11月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		9周年記念祭！ 1	2	3	4	5	6	7
カルチャールーム	午前	♪ 記念カルチャー教室 ♪	冬の消しゴムはんこ	手縫いで布チューリップの花束	★陶芸教室	★◇染色教室	とんぼ玉	
	午後		パステルアート	書の道	葉っぱのランタン	トンボ風クリップ	小さな刺繍入り巾着	
スタジオ	午前	すっきりストレッチ		ズンドコ体操		よし！いくぞう体操		
	午後	ヤングマン体操		ザキザキ体操		腸活体操		
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	午後	イベント会場	♥	計算プリント	♥	まんだらぬり絵	♥	
百合Caf'e		海老と鶏の春巻き	ミートボール	豚バラとキムチの炒め物	鮭のちゃんちゃん焼き	豚肉の大葉はさみフライ	鯖のカレー焼き	
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	🍷ウエルシア薬局	🍷ウエルシア薬局	
		8	9	10	11	12	13	14
カルチャールーム	午前	きらめきブローチ	ポインセチアの折り紙飾り	★陶芸教室	デコレーションマグネット	デコポーチ	ボンボンリング	
	午後	アロマ香るお部屋の芳香剤	ハーバリウム	茶話会	アヒルのふくらキルト	漢字講座	★手芸教室	
スタジオ	午前	水戸黄門体操		ヤングマン体操		ザキザキ体操		
	午後	タオル体操		すっきりストレッチ		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	★囲碁	究極の点つなぎ	♥	びかびか眼鏡	
百合Caf'e		タラのソテー ～長ネギバターソース～	チーズたっぷりきのこトースト	豚肉の生姜焼き	カジキフライ ～ごま味噌ダレ～	つくねのチーズ焼き	鶏とれんこんの黒酢あん	
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	
		15	16	17	18	19	20	21
カルチャールーム	午前	★トールペイント		★◇アロマクラフト ～スパイスボード～	羊毛チクチク くまさんストラップ	★◇染色教室	和紙入りレジンキーホルダー	
	午後	★陶芸教室	フェルトボールで鍋敷き	マカロンメジャー	復活！感染症対策講座	書の道	フェイクフラワーの ライトボット	
スタジオ	午前	ひばり体操		タオル体操		ズンドコ体操		
	午後	よし！いくぞう体操		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	♥	間違い探しプリント	♥	びかびか眼鏡	♥	
百合Caf'e		牛肉じゃが	タラと野菜の甘酢あん	さわらの竜田揚げ	白ゴマバーグ	きのこベーコンの バター醤油パスタ	大葉入り焼き餃子	
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	
		22	23	24	25	26	27	28
カルチャールーム	午前	プラ板キーホルダー	キラキラバングル作り	茨城名所巡り マップ作り付き	ピアノで歌おう！DX	★陶芸教室		
	午後	ミニクリスマスツリー	かわいいウッドピンチハンガー	フェルトバラの小物入れ	レジンブローチ	★サンキャッチャー	★手芸教室	
スタジオ	午前	ザキザキ体操		よし！いくぞう体操		タオル体操		
	午後	筋力アップトレーニング		ループエクササイズ		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	♥	計算プリント	♥	本気のぬり絵	
百合Caf'e		酢鶏	ツナの揚げ餃子	鮭のもやしあんかけ	大根と豚肉の煮物	カジキのムニエル チーズクリームソース	豚肉となすの味噌炒め	
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	
		29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・都合により予定が変更になる場合もございます。</li> <li>・レッドコードは随時開催しております。</li> <li>・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。</li> <li>♥：体操（体操以外のものは表記されています。）</li> <li>★：講師・ボランティア</li> <li>◇：事前予約</li> <li>＜カラオケ＞</li> <li>カラオケルームを開放しております。</li> <li>※マスク着用・マイクの消毒を徹底します。</li> <li>＜ポールウォーキング＞</li> <li>人気沸騰中！お気軽にご参加くださいませ♪</li> </ul> </div>				
カルチャールーム	午前	ティッシュボックスカバー	クリスマスツリーボックス					
	午後	数独勉強会	まんまるフェルトのネックレス					
スタジオ	午前	ループエクササイズ						
	午後	ズンドコ体操						
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		ベーコンとレタスのチャーハン	スイートポテト					
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						