

2021年 コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表



12月



		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 ◇：事前予約		1	2	3	4	5	
カルチャールーム	午前			手縫いでクリスマス壁掛け	★陶芸教室	★◇染色教室	ハネロ金ポーチ		
	午後			書の道	パステルアート	簡単！麻布のコースター	フクロウのボンボンリング		
スタジオ	午前			よし！いくぞう体操		すっきりストレッチ			
	午後			ひばり体操		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				まんだらぬり絵	♥	ひかひか眼鏡	♥		
百合Caf'e				鮭のムニエル ～ トマトチーズソース ～	鶏肉と茄子のみぞれ煮	もやしとささみの 中華サラダ	そぼろ肉じゃが		
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	
		6	7	8	9	10	11	12	
カルチャールーム	午前	とんぼ玉		★陶芸教室	レジンおくすりケース	プラ板ブローチ	クリスマスドームチャーム		
	午後	数独勉強会	ベタベタ！ ミニクリスマスツリー	小さなクリスマスツリー	美文字ペン字講座	★毛糸雑貨	★手芸教室		
スタジオ	午前	ループエクササイズ		タオル体操		ザキザキ体操			
	午後	ヤングマン体操		腸活体操		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		♥	ひかひか眼鏡	♥	間違い探しプリント	♥	計算プリント		
百合Caf'e		ポークソテー ～ ケチャップソース ～	ぶりのから揚げ ～ ピリ辛ダレ ～	れんこん入りつくね	さばの磯辺揚げ	タラのみぞれあんかけ	鶏肉とパプリカの 味噌照り焼き		
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	◇ヨークベニマル		
		13	14	15	16	17	18	19	
カルチャールーム	午前	雪のインテリアフレーム	ピアノで歌おう！DX	★アロマクラフト クリスマスリース ～	スタンドグラス風ライト	★◇染色教室	UVレジン小物入れ		
	午後	★陶芸教室	藤田の折り紙教室	トイレットペーパーの芯で アレンジ小物入れ	かわいい首振り サンタクロース	書の道	冬色ウッドピンチ		
スタジオ	午前	水戸黄門体操		ズンドコ体操		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		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		ひかひか眼鏡	♥	★囲碁	♥	漢字プリント	♥		
百合Caf'e		牛肉とピーマンの甘辛炒め	鶏の山賊焼き	ジャーマンポテト	梅しそささみフライ	豚肉とじゃがいもの ピリ辛炒め	カジキの香草フライ		
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		
		20	21	22	23	24	25	26	
カルチャールーム	午前	★トールペイント		ハーバリウム	箱づめ門松	★陶芸教室			
	午後	綿棒リメイク ～ クリスマス ver. ～	お正月タペストリー	茶話会	意外と知らない 絶景観光地の雑学	冬にピッタリ！ あったか羊毛たわし	★手芸教室		
スタジオ	午前	すっきりストレッチ		ヤングマン体操		よし！いくぞう体操			
	午後	ズンドコ体操		ザキザキ体操		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		♥	クロスワードプリント	♥	ひかひか眼鏡	♥	究極の点つなぎ		
百合Caf'e		タラのオニオン マヨネーズ焼き	豚バラと小松菜の 中華炒め	鶏ののり塩から揚げ	豚肉とこんにゃくの 味噌煮込み	スノーボール	スノーボール		
サロン ド フルール		★◇リンデン美容室		★◇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		
		27	28	29	30	31	〈カラオケ〉 カラオケルームを 開放しております。 ※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〉 人気沸騰中！ お気軽にご参加ください♪ 良いお年を お迎え下さい		
カルチャールーム	午前	ピアノで歌おう！DX	プラ板アクセサリー	お花のコサージュ	レジンブローチ	布で作るお守り			
	午後	お正月フェルト鍋敷き	かわいいポチ袋	キャンドルライトの雪だるま	メモパッド	覚えるなら今日！ 師走雑学講座			
スタジオ	午前	ひばり体操		ループエクササイズ		すっきりストレッチ			
	午後	タオル体操		ザキザキ体操		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		計算プリント	♥	ひかひか眼鏡	♥	本気のぬり絵			
百合Caf'e		ツナとしめじのピラフ	みかん入り牛乳かん	ピザ風トースト	ミートボール	手作りさつま揚げ			
サロン ド フルール		★◇ベース理美容室							
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		