２０２２年
コミュニティガーデン
百合が丘
プログラム予定表

１月

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		3	4	5	6	7	8	9
カルチャールーム	午前	破魔矢	はりこ風とらの置き物	小さな針山	★陶芸教室	★◇染色教室	縫わないお守り	
	午後	折り紙で作る羽子板 ～　抱負を書こう！　～	新春書き初め	茶話会	おみくじ箱作り	覚えるなら今！ 職員紹介講座	★手芸教室	
スタジオ	午前	ボール体操		ヤングマン体操		ループエクササイズ		
	午後	セラバンド体操		水戸黄門体操		ひばり体操		
温水プール	午前	※プールお休み	プールお楽しみ体操(１０：３０～・１４：００～)					
	午後							
緑の食卓		♥	お正月ぬりえ	♥	計算プリント	♥	ぴかぴか眼鏡	
百合Caf'e		ベーコンとレタスの チャーハン	鶏肉のマスタードソース焼き	さわらのカレー焼き	おさつコロッケ	つくねのチーズ焼き	回鍋肉	
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	
		10	11	12	13	14	15	16
カルチャールーム	午前	アロマ香るバッグチャーム	フェルト玉とパールで作る マスクチャーム	★陶芸教室	ピアノで歌おう！DX	★◇染色教室	とんぼ玉	
	午後	数独勉強会	キルティングのミニバッグ	水戸市近郊名所巡りで マップ作り	コースターデコパージュ	オリジナル粘土細工 ～　レジンコーティング　～	フェルトのコースター	
スタジオ	午前	ズンドコ体操		タオル体操		すっきりストレッチ		
	午後	よし！いくぞう体操		腸活体操		セラバンド体操		
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	♥	
百合Caf'e		鶏の竜田揚げ	鮭とじゃがいもの ピザ風炒め	牛肉のバター焼き ～　オニオンソース～	揚げワンタンの チリソース	しいたけ入り ハンバーグ	カジキのチーズピカタ	
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	サンキ　(吉沢店)	ウエルシア薬局	
		17	18	19	20	21	22	23
カルチャールーム	午前	★トールペイント		★アロマクラフト （　フルーツポプリ　）	ウェットティッシュケース	とんぼ玉	ボタニカルマグネット	
	午後	★陶芸教室	フラワーボード	冬布で作るリボンのヘアゴム	脳活倶楽部	書の道	★手芸教室	
スタジオ	午前	ひばり体操		ズンドコ体操		ボール体操		
	午後	水戸黄門体操		ザキザキ体操		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		♥	漢字プリント	♥	ぴかぴか眼鏡	♥	究極の点つなぎ	
百合Caf'e		たらの梅バターソース	2種のトースト フレンチ／オニオントースト	なすとささみの チーズ焼き	さばの味噌煮	肉野菜炒め	豚肉ともやしの 柚子胡椒炒め	
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	
		24	25	26	27	28	29	30
カルチャールーム	午前	キラキラドームの マスクチャーム	椿のブローチ	ピアノで歌おう！DX	簡単！鬼のペン立て	★陶芸教室		
	午後	まんまるフェルトの ネックレス	ハーバリウム	陶器風ブローチ	手作り万華鏡	★サンキャッチャー	布で作る果物	
スタジオ	午前	タオル体操		すっきりストレッチ		筋力アップトレーニング		
	午後	ループエクササイズ		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		クロスワードプリント	♥	ぴかぴか眼鏡	♥	本気のぬり絵	♥	
百合Caf'e		チーズ入り豚肉の 香草パン粉焼き	ぶりの梅味噌焼き	豚バラとニラの卵炒め	エビのオーロラソース	鮭ときのこの マヨネーズ焼き	エビフライ ～　レモンマヨソース　～	
サロン　ド　フルール		★◇ピース理美容室				★◇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	ダイソー (ヨークタウン水戸元吉田店)	ウエルシア薬局	ウエルシア薬局	ウエルシア薬局	
		31						
カルチャールーム	午前	鬼型の豆入れ						
	午後	クリスタルウッドピンチ						
スタジオ	午前	すっきりストレッチ						
	午後	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		♥						
百合Caf'e		チーズたっぷり キノコトースト						
サロン　ド　フルール								
お買い物ツアー		ヨークベニマル						

※１日(土)、２日(日)はお正月休みとさせていただきます。

- **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。**

♥：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