

2022年
コミュニティガーデン
百合が丘
プログラム予定表

5月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
									1
カルチャールーム	午前	<p>・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。 ・ご不明な点がございましたら、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</p> <p>＜カラオケ＞ ※マスク着用・マイクの消毒を徹底します。</p> <p>＜買い物ツアー＞ 少人数、週替わりでヨークベニマルとウエルシア薬局に行きます。 事前予約は行いません。</p>							
	午後								
スタジオ	午前								
	午後								
温水プール	午前								
	午後								
緑の食卓									
百合Caf'e									
サロン ド フルール									
お買い物ツアー									
		2	3	4	5	6	7	8	
カルチャールーム	午前	ピアノで歌おう！DX	アイロンピース	★陶芸教室	刺繍枠で作る春のお花飾り	★染色教室	フェルトのお花ブローチ		
	午後	水引でクローバストラップ	可愛くアレンジ！ ボトルキャップのマグネット	かわいい！ プラ板キーホルダー	数独勉強会	書の道	しゃぼん玉ネックレス		
スタジオ	午前	タオル体操		セラバンド体操		ヤングマン体操			
	午後	セラバンド体操		ループエクササイズ		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	プールお楽しみ体操(10:30～・14:00～)							
緑の食卓		ひかひか眼鏡	♡	まんだらぬり絵	♡	計算プリント	♡		
百合Caf'e		とんかつ ～ごまソース～	ジャーマンポテト風ライス	さばの磯辺揚げ	ツナの揚げ餃子	豚肉とたけのこの煮物	タラのオニオン マヨネーズ焼き		
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	都炉美煎本舗	ウエルシア薬局		
		9	10	11	12	13	14	15	
カルチャールーム	午前	簡単！陶芸～小皿編～	手縫いフクロウの置き物	☆あじさいブローチ☆	★陶芸教室	ピアノで歌おう！DX	海の箱庭コースター		
	午後	ミニチュアニット帽	しぼり染めトートバッグ	北関東の温泉マップと パスポート作り	藤田の折り紙教室	脳活倶楽部	★手芸教室		
スタジオ	午前	ループエクササイズ		タオル体操		セラバンド体操			
	午後	ボール体操		ひばり体操		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	プールお楽しみ体操(10:30～・14:00～)							
緑の食卓		♡	ひかひか眼鏡	★囲碁	究極の点つなぎ	♡	計算プリント		
百合Caf'e		さわらのおろし煮	オニオンコンソンの ピザトースト	回鍋肉	カジキの香草フライ	豚肉のチーズピカタ	梅肉とレタスのチャーハン		
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		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		
		16	17	18	19	20	21	22	
カルチャールーム	午前	★トールペイント		レジンで花のキーホルダー	ピアノで歌おう！DX	★染色教室	リボンのかわいいヘアゴム		
	午後	★陶芸教室	幸運を呼ぶハワイアンチャーム	書の道	手作りフォトフレーム	★アロマルームスプレー	ガラススタイルのウッドピンチ		
スタジオ	午前	すっきりストレッチ		ボール体操		ひばり体操			
	午後	タオル体操		セラバンド体操		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	プールお楽しみ体操(10:30～・14:00～)							
緑の食卓		本気のぬり絵	♡	漢字プリント	♡	ひかひか眼鏡	♡		
百合Caf'e		牛肉と小松菜の 甘辛オイスター炒め	鶏のチリソース	鮭ときのこの マヨネーズ焼き	鶏肉と じゃが芋のカレー煮	エビフライ ～レモンマヨソース～	中華焼きそば		
サロン ド フルール		★◇リンデン美容室	*****						
お買い物ツアー		伊勢屋	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		
		23	24	25	26	27	28	29	
カルチャールーム	午前	とんぼ玉	とんぼ玉	とんぼ玉	かわいい花コサージュ	★陶芸教室			
	午後	簡単！陶芸～はしおき編～	母の日にも！！ ブードルカーネーション	たたみで和風コースター	気になる身近な雑学講座	★アロマストーン	★手芸教室		
スタジオ	午前	ヤングマン体操		ループエクササイズ		筋力アップトレーニング			
	午後	ひばり体操		すっきりストレッチ		ボール体操			
温水プール	午前	プールお楽しみ体操(10:30～・14:00～)							
	午後	プールお楽しみ体操(10:30～・14:00～)							
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		麻婆茄子	さばの味噌煮	白ゴマバーグ	豚バラのせ 二郎チャーハン	鮭と野菜の甘酢あん	えびの水餃子		
サロン ド フルール		★◇ピース理容室	*****				★◇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		
		30	31						
カルチャールーム	午前	ネコのしっぽフックだニャン	開けてビックリ！銭湯気分 ～紙で作る棚飾り～	<p>HAPPY MOTHER'S DAY</p>					
	午後	つまみ細工ブローチ	フェルト花で作る 思いでカードのガラスピン						
スタジオ	午前	ズンドコ体操							
	午後	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	プールお楽しみ体操(10:30～・14:00～)							
緑の食卓		計算プリント	♡						
百合Caf'e		汁なし坦々うどん	つくねのチーズ焼き						
サロン ド フルール		*****							
お買い物ツアー		ウエルシア薬局	ダイソー						