

2022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	
		1	2	3	4	5	6	7	
カルチャールーム	午前	プラ板キーホルダー	貝殻フォトスタンド	Tシャツヤーンで編む夏のコースター	★陶芸教室	ピアノで歌おう!DX	刺繍フレーム		
	午後	カエルのストラップ	ハワイ昔話とレイ作り	かわいい巾着作り	しぼり染めBag	タオルハンカチで作るペットボトルホルダー	夏のリース作り		
スタジオ	午前	マッスルトレーニング		セラバンド体操		チェアボクササイズ			
	午後	すっきりストレッチ		スッカリ体操		ボール体操			
温水プール	午前	※8/1(月)～8/13(土) ボイラー工事の為、温泉・プール利用できません。							
	午後								
緑の食卓		♥	究極の点つなぎ	♥	びかびか眼鏡	♥	まんだらぬり絵		
百合Caf'e		そぼろ肉じゃが	なすとささみのチーズ焼き	キャベツメンチカツ	梅肉とレタスのチャーハン	牛肉のバター焼き～オニオンソース～	鮭のもやしあんかけ		
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	カスミ那珂湊店	ダイソー	ヨークベニマル		
		8	9	10	11	12	13	14	
カルチャールーム	午前	海のあかり	壁掛けアクリルライト	★陶芸教室	扇子～布ver～	フェルトポケットティッシュケース	ピアノで歌おう!MX		
	午後	ロンデルとピースで作るマスクチャーム	ガチャカプセルで風鈴	復活!熱中症対策講座	アロマの香り飾り	しぼり染めBag	★手芸教室		
スタジオ	午前	ループエクササイズ		チェアロビ		すっきりストレッチ			
	午後	リズム体操		タオル体操		下肢筋カトレーニング			
温水プール	午前	※8/1(月)～8/13(土) ボイラー工事の為、温泉・プール利用できません。							
	午後								
緑の食卓		びかびか眼鏡	♥	★囲碁	♥	びかびか眼鏡	♥		
百合Caf'e		エビフライ～レモンマヨソース～	たらのチリソース	鶏肉のマスタードソース焼き	カジキの中華風ピカタ	麻婆茄子	汁なし坦々うどん		
サロン ド フルール		★◇ピース理容室	🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓		🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓		🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓		
お買い物ツアー		ウエルシア	ウエルシア	イオンスタイル下市店	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	ひまわり風ブローチ	ピアノで歌おう!DX	畳のふちでくるみボタンブローチ	星空壁掛け	土台も手作りお花のミニリース	チロリアンテープマスクストラップ		
	午後	★陶芸教室	★爽やか★アロマルームスプレー	手ぬぐいで作るあずま袋	保冷剤de芳香剤	意外と知らない名前の由来講座	数独勉強会		
スタジオ	午前	ダンベル体操		ボール体操		リズム体操			
	午後	セラバンド体操		マッスルトレーニング		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	♥	漢字プリント	♥	びかびか眼鏡		
百合Caf'e		牛肉と小松菜の甘辛オイスター炒め	ツナとしめじのピラフ	とんかつ～ごまソース～	トマトの冷製パスタ	アスパラの豚肉巻き～照りマヨたれ～	キッシュトースト		
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		
		22	23	24	25	26	27	28	
カルチャールーム	午前	和紙風ランブシェード	ピアノで歌おう!MX	夏色ウッドピンチ	パンダミニティッシュケース	★陶芸教室			
	午後	しゃぼん玉ネックレス	夏の夜スタンド	★◇アロマの入浴剤	夏の思い出フォトフレーム	★◇パステル画	★手芸教室		
スタジオ	午前	タオル体操		スッカリ体操		セラバンド体操			
	午後	腰痛予防体操		ループエクササイズ		チェアロビ			
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		究極の点つなぎ	♥	びかびか眼鏡	♥	計算プリント	♥		
百合Caf'e		ぶりの甘酢漬	えびの水餃子	鮭とじゃがいものパタポン炒め	牛肉とピーマンの甘辛炒め	さわらの甘酢野菜あんかけ	回鍋肉		
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		しまむら	ヨークベニマル	ヨークベニマル	ウエルシア	ウエルシア	ヨークベニマル		
		29	30	31	買い物ツアーより ・今月より、ウエルシア薬局→ヨークベニマルに行く日が増えます。 ・都合によりプログラムの内容が変更になる場合もございます。 ♥: 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				
カルチャールーム	午前	★◇トールペイント		くるみボタンのマグネットフック					
	午後	フェルトのバッグチャーム	消毒ボトルホルダー	長野県の温泉巡りと手作りキーホルダー					
スタジオ	午前	チェアボクササイズ		すっきりストレッチ					
	午後	ボール体操		下肢筋カトレーニング					
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		まんだらぬり絵	♥	漢字プリント					
百合Caf'e		豚肉と厚揚げの炒め物	オニオンコーンのピザトースト	さばの磯辺揚げ					
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					