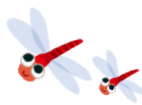


2022年 コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表

9月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜			
					1	2	3	4			
カルチャールーム	午前	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			★陶芸教室	★◇染色教室	月見のあかり				
	午後				宇田川復活!ハーバリウム	キルトフレーム	ゆめかわのネームキーホルダー				
スタジオ	午前				すっきりストレッチ		タオル体操				
	午後				下肢筋力トレーニング		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				プールお楽しみ体操(10:30~・14:00~)						
緑の食卓					♥		♥	スクラッチアート	♥		
百合Caf'e					さばのカレー焼き		スパゲッティナポリタン	ジャーマンポテト風ライス			
サロン ド フルール					★◇りんデン美容室		★◇りんデン美容室		★◇りんデン美容室		
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	
		5	6	7	8	9	10	11			
カルチャールーム	午前	ピアノで歌おう!MX	ブラ板キーホルダー	★陶芸教室	畳の切れ端ぼうき	★◇染色教室	小さな本型針刺し				
	午後	さくらんぼ小物入れ	羊毛フェルトのお花ブローチ	オレンジの香り飾り	数独勉強会	★◇アロマの入浴剤	★手芸教室				
スタジオ	午前	セラバンド体操		ループエクササイズ		すっきりストレッチ					
	午後	スッカリ体操		ザキザキ体操		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		写経	♥	クロスワード	♥	計算プリント	♥				
百合Caf'e		夏野菜に塩焼きそば	豚の柚子ポン生焼き	フレンチトースト/オニオントースト	とんしゃぶサラダ	鶏肉とじゃが芋のカレー煮	さわらソテーねぎ塩ダレ				
サロン ド フルール		★◇ピース理容室	★◇りんデン美容室		★◇りんデン美容室						
お買い物ツアー		ウエルシア薬局	ウエルシア薬局	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				
		12	13	14	15	16	17	18			
カルチャールーム	午前	紙コップで作る鍋	さわやか観葉植物	フクロウのストラップ	ピアノで歌おう!MX	しぼり染めストール	ピース刺繍ブローチ(1日)				
	午後	★陶芸教室	手ぬぐいであずま袋	小さなさんかくポーチ	秋のフラワーポット	脳活倶楽部					
スタジオ	午前	ヤングマン体操		腰痛予防体操		よし!いくぞう体操					
	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		写仏	♥	★囲碁	♥	天声人語書き写し	♥				
百合Caf'e		鮭ときのこのマヨネーズ焼き	ミートボール	豚肉といんげんのチンジャオ風	鶏肉と茄子のみぞれ煮	牛肉の香り揚げ	大葉入り焼き餃子				
サロン ド フルール		★◇りんデン美容室	★◇りんデン美容室								
お買い物ツアー		ヨークベニマル	ヨークベニマル	イオンスタイル下市店	ヨークベニマル	ウエルシア薬局	ウエルシア薬局				
		19	20	21	22	23	24	25			
カルチャールーム	午前	お花のコースター	フェルトばらブローチ	しぼり染めバッグ	ネコcafé風	★陶芸教室					
	午後	水引きパレット	おはじき和風ストラップ	宮沢賢治の世界巡り	シャボン玉マスクチャーム	知れば知るほど面白! 雑学講座	★手芸教室				
スタジオ	午前	ボール体操		ズンドコ体操		チェアロビ					
	午後	すっきりストレッチ		ループエクササイズ		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		♥	名画で楽しむパズル塗り絵	♥	絵手紙	♥	びかひか眼鏡				
百合Caf'e		つくねのチーズ焼き	ぶりの唐揚げピリ辛だれ	チキンと夏野菜のトマト煮	ピザ風トースト	カジキのチーズピカタ	エリンギ入り麻婆豆腐				
サロン ド フルール		★◇りんデン美容室									
お買い物ツアー		ヨークベニマル	ダイソー	ウエルシア薬局	ウエルシア薬局	ヨークベニマル	ヨークベニマル				
		26	27	28	29	30					
カルチャールーム	午前	★◇トールポイント		花のブランコ	ピアノで歌おう!DX!	書の道					
	午後	曇るみブローチ	アイロンビーズでお花ストラップ	手縫いでリバーシブルティッシュカバー	綿棒ケースリメイク	★◇サンキャッチャー					
スタジオ	午前	ループエクササイズ		タオル体操		すっきりストレッチ					
	午後	ダンベル体操		ボール体操		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	プールお楽しみ体操(10:30~・14:00~)									
緑の食卓		♥	漢字クロスワード	♥	葛飾北斎点つなぎ	♥					
百合Caf'e		ハムカツ	豚バラのせのろチャーハン	鮭と野菜の甘酢あん	香味野菜入りハンバーグ	鶏の味噌焼き					
サロン ド フルール		★◇りんデン美容室									
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	ヨークベニマル	京成百貨店					