

2022年
コミュニティガーデン
百合が丘
プログラム予定表

10月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
							1	2
カルチャールーム	午前	<p>都合によりプログラムの内容が変更になる場合がございます。</p> <p>・ご不明な点がございましたら、お問い合わせください。</p> <p>♥: 体操 (体操以外のものは表記されています。) ・毎日開催予定です。</p> <p>★: 講師・ボランティア ・事務所前廊下の掲示板にて詳細を掲載しております。是非ご確認くださいませ。</p>					ピアノで歌おう!MX	
	午後						簡単陶芸~小皿~	
スタジオ	午前						すっきりストレッチ	
	午後						よし!いくぞう体操	
温水プール	午前						プールお楽しみ体操	
	午後						大人の学校 (14:00~)	
緑の食卓							さばの生巻焼き	
百合Caf'e							ヨーグベニマル	
サロン ド フルール							ヨーグベニマル	
お買い物ツアー							ヨーグベニマル	
		3	4	5	6	7	8	9
カルチャールーム	午前	畳の切れ端でほうき	とんぼ玉	★♡アロマの入浴剤	★陶芸教室	★♡染色教室	とんぼ玉	
	午後	フラ板イヤリング	小さな花のブローチ	手作りミニコース	藍染ハンカチ	書の道	★手芸教室	
スタジオ	午前	チェアロビ		セラバンド体操		腰痛予防体操		
	午後	ルーベクササイズ		スッキリ体操		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	大人の学校 (14:00~)						
緑の食卓		大人の学校 (14:00~)						
百合Caf'e		さわらのチーズ焼き	鶏肉とたけのこの煮物	とんかつおろしポン酢ダレ	ベーコンとレタスのチャーハン	サーモンフライごま味噌ソース	豚肉と厚揚げの炒め物	
サロン ド フルール		★♡ピエス理美容	★♡リンデン美容室	★♡リンデン美容室	★♡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		イオンスタイル下市店	ヨーグベニマル	ヨーグベニマル	ヨーグベニマル	ヨーグベニマル	都戸美煎本舗	
		10	11	12	13	14	15	16
カルチャールーム	午前	畳でコースター	フラワーアトリウム	★陶芸教室	秋のメッセージカード	レモンの香り飾り	ファブリックパネル	
	午後	布で作るいちご	カメのストラップ	会津地方の秋巡り	フラ板キーホルダー	意外と知らない名前の由来講座	カードホルダー	
スタジオ	午前	ダンベル体操		タオル体操		NEW プロテクションエクサ		
	午後	ヤングマン体操		NEW アライバルス!		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	大人の学校 (14:00~)						
緑の食卓		大人の学校 (14:00~)						
百合Caf'e		オクラの豚肉巻き	チンジャオロース	ぶりの梅味噌焼き	酢豚	鶏もも肉とウズラ頭のうま煮	牛肉じゃが	
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	★♡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		ヨーグベニマル	めんたいパーク大洗	ヨーグベニマル	ヨーグベニマル	ウエルシア薬局	ウエルシア薬局	
		17	18	19	20	21	22	23
カルチャールーム	午前	月のあかり	ピアノで歌おう!DX	かぼちゃのブローチ	上冬ウッドピンチ	★♡染色教室	秋のフラワーポット作り	
	午後	★陶芸教室	タイルマグネット	書の道	キラキラシャカシャカストラップ	石鹸の香り袋	手芸教室	
スタジオ	午前	よし!いくぞう体操		ルーベクササイズ		下肢筋力トレーニング		
	午後	腰痛予防体操		チェアロビ		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	大人の学校 (14:00~)						
緑の食卓		大人の学校 (14:00~)						
百合Caf'e		チーズハンバーグ	鮭のマヨバターハン粉焼き	揚げ出し豆腐のきのこあんかけ	カレイのムニエル ハニーマスタードソース	豚バラと小松菜の中巻炒め	きのごとベーコンのバター醤油パスタ	
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	★♡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		ウエルシア薬局	ウエルシア薬局	イオンスタイル下市店	ヨーグベニマル	大洗イェローボート	ヨーグベニマル	
		24	25	26	27	28	29	30
カルチャールーム	午前	★♡トールペイント		どんぐりと落ち葉のブローチ	★陶芸教室	陶芸教室	絞り染め	
	午後	フェルトのポケットティッシュケース	ウッドピンチで作るとんぼ	数独勉強会	魔法ライト	★♡サンキャッチャー	キルトフレーム	
スタジオ	午前	スッキリ体操		ヤングマン体操		NEW アライバルス!		
	午後	ズンドコ体操		ダンベル体操		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	大人の学校 (14:00~)						
緑の食卓		大人の学校 (14:00~)						
百合Caf'e		レタスカレー炒飯	えびの水餃子	たらとじゃがいものグチャップ炒め	茄子のそぼろあんかけ	ハムチーズフレンドトースト	鶏のチリソース	
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	★♡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		ヨーグベニマル	ダイソー	ウエルシア薬局	ウエルシア薬局	ヨーグベニマル	ヨーグベニマル	
		31						
カルチャールーム	午前	くるみボタンのマグネット						
	午後	レジンブローチ						
スタジオ	午前	ボール体操						
	午後	下肢筋力トレーニング						
温水プール	午前	プールお楽しみ体操						
	午後	大人の学校 (14:00~)						
緑の食卓		大人の学校 (14:00~)						
百合Caf'e		さばの味噌煮						
サロン ド フルール		★♡リンデン美容室						
お買い物ツアー		ヨーグベニマル						

