

2022年 コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表



11月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
			1	2	3	4	5	6	
カルチャールーム	午前		とんぼ玉	フェルトで キャンディーブローチ	★陶芸教室	★◇染色教室	紙コップで鍋		
	午後		スクラッチアート	陶芸入門～ひもづくり～	脳活倶楽部	プラ板アクセサリ	リボンブローチ		
スタジオ	午前		タオル体操	プロテクションエクサ		セラバンド体操			
	午後		ルーフエクササイズ	ズンドコ体操		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		プールお楽しみ体操 (10:30～・14:00～)						
緑の食卓			びかびか眼鏡	♥	♥	写仏	♥		
百合Caf'e			さばの唐揚げ ～ねぎソース～	チーズ入り豚肉の 香草パン粉焼き	酒のムニエル中華風	ピーマンの肉詰め	アスパラとベーコンの チーズクリームパスタ		
サロン ド フルール									
お買い物ツアー			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		
			7	8	9	10	11	12	13
カルチャールーム	午前		フェルトリングネックレス	ピアノで歌おう!MX	★陶芸教室	ミニチュアニット帽	レジンブローチ	しぼり染めバック	
	午後		瓶詰めドライフラワー	ピンクッション	フェルトのブローチ	ふくろうのストラップ	秋の思い出フォトフレーム	★手芸教室	
スタジオ	午前		ザキザキ体操		ダンベル体操		腰痛予防体操		
	午後	スッキリ体操		よし!いきそう体操		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		♥	♥	★囲碁	♥	♥	びかびか眼鏡		
百合Caf'e		たらのチリソース	ビビンバ	鶏の揚げ煮	大根とそぼろのトースト	揚げない酢豚	回鍋肉		
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		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	セリア ロゼオ水戸店	ヨークベニマル		
		14	15	16	17	18	19	20	
カルチャールーム	午前	ロンデルとピースで作る マスクチャーム	デコレーション小物入れ	とんぼ玉	霜月ウッドピンチ	★◇アロマハンドクリーム	ピアノで歌おう!DX		
	午後	★陶芸教室	フラワーアトリウム	インド刺繍リボンの キーホルダー	遠野物語の世界を楽しもう!	意外と知らない 名前の由来講座	タイルピースのブローチ		
スタジオ	午前	下肢筋力トレーニング		ヤングマン体操		ルーフエクササイズ			
	午後	ボール体操		アライブヘルス!		プロテクションエクサ			
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		葛飾北斎点つなぎ	♥	♥	びかびか眼鏡	♥	♥		
百合Caf'e		和風おろしハンバーグ	ぶりのカレー照り焼き	梅肉とレタスのチャーハン	ツナの揚げ餃子	れんこんのつくね焼き	さわらフライ ～ゴマ味噌ダレ～		
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	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		
		21	22	23	24	25	26	27	
カルチャールーム	午前	フラワーキーホルダー	ロリポップキャンディ キーホルダー	紙のコースター刺繍	レジンアクセサリ	★陶芸教室			
	午後	くまさんのカップケーキ	赤いクリスマス香り飾り	折り紙でポインセチアの飾り	数独勉強会	★◇サンキャッチャー	★手芸教室		
スタジオ	午前	チェアロビ		タオル体操		ザキザキ体操			
	午後	セラバンド体操		下肢筋力トレーニング		ダンベル体操			
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		♥	大人のスケッチぬり絵	♥	♥	びかびか眼鏡	♥		
百合Caf'e		牛肉キムチチャーハン	キッシュトースト	たらのおニオン マヨネーズ焼き	豚バラと白菜の炒め煮	さばの磯辺揚げ	麻婆茄子		
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	ダイソー ヨークタウン元吉田店	ウエルシア薬局	ウエルシア薬局	ヨークベニマル	都炉美煎本舗		
		28	29	30					
カルチャールーム	午前	★◇トールペイント		子羊の庭	<p>・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。</p> <p>・レッドコードは随時開催しております。</p> <p>・ご不明な点がございましたら、 お気軽に職員までお問い合わせください。</p> <p>大人の学校 … カルチャールームにて開催予定!</p> <p>♥: 体操 (体操以外のものは表記されています。)</p> <p>★: 講師・ボランティア</p> <p>◇: 事前予約</p>				
	午後	クリスマスフラワーポット	クリスマスリース	書道					
スタジオ	午前	アライブヘルス!		スッキリ体操					
	午後	ズンドコ体操		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		びかびか眼鏡	♥	♥					
百合Caf'e		ブロックリーと 鶏肉入り治部煮	中華焼きそば	鮭とじゃがいもの パタポン炒め					
サロン ド フルール									
お買い物ツアー		ストッカー 常澄店	ヨークベニマル	ヨークベニマル					

