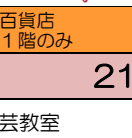
２０２２年
コミュニティガーデン
百合が丘
プログラム予定表

12月

・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。
・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、お気軽に職員までお問い合わせください。
大人の学校　…　カルチャールームにて開催予定！
♥：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



		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				★陶芸教室	ピアノで歌おう！MX	しぼり染め	
	午後				書の道	プラ板キーホルダー	三角布でクリスマス飾り	
スタジオ	午前				スッキリ体操	ダンベル体操		
	午後				ザキザキ体操	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							
緑の食卓					ぴかぴか眼鏡	♥	♥	
百合Caf'e					タラのみそチーズ焼き	オム焼きそば	ぶりの竜田揚げ	
サロン　ド　フルール								
お買い物ツアー					ヨークベニマル	ウエルシア薬局	ウエルシア薬局	
		5	6	7	8	9	10	11
カルチャールーム	午前	ミニチュアニット帽～クリスマス～	クリスマスぽんぽんリング	★陶芸教室	レースペーパーで作る天使	★◇染色教室	クリスマスソックス	
	午後	お正月ポプリ飾り	陶芸～ひもつくり～	めん棒リメイク～クリスマス～	ミニツリー	冬の鍋敷き	★手芸教室	
スタジオ	午前	プロテクションエクサ		タオル体操		アライブヘルス		
	午後	よし！いくぞう体操		腰痛予防体操		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							
緑の食卓		♥	ぴかぴか眼鏡	♥	♥	大人のスケッチぬり絵	♥	
百合Caf'e		鶏とれんこんの黒酢あん	鮭のもやしあんかけ	ささみチーズカツ	豚肉とこんにゃくのみそ煮込み	香味野菜入りハンバーグ	牛肉のバター焼き～オニオンソース～	
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	ダイソー	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	
		12	13	14	15	16	17	18
カルチャールーム	午前	★◇トールペイント		ファブリックパネル～クリスマス～	クリスマスウッドピンチ	★◇染色教室	クリスマスツリー	
	午後	★陶芸教室	がま口印かんケース	★◇きんかんのフルーツポプリ	数独勉強会	布のクリスマスツリー	スノードーム	
スタジオ	午前	セラバンド体操		チェアロビ		ループエクササイズ		
	午後	下肢筋力トレーニング		ヤングマン体操		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							
緑の食卓		写経	♥	囲碁	♥	♥	点つなぎ	
百合Caf'e		おさつコロッケ	じゃが芋とベーコンのハニーマスタード和え	大葉入り焼き餃子	油揚げのはさみつくね	鮭ときのこのマヨネーズ焼き	豚肉と香味野菜のちらし寿司	
サロン　ド　フルール		★◇ピース理美容						
お買い物ツアー		ウエルシア薬局	ウエルシア薬局	京成百貨店※地下１階のみ	ヨークベニマル	ヨークベニマル	ヨークベニマル	
		19	20	21	22	23	24	25
カルチャールーム	午前	飛び出すクリスマスカード	プラ板アクセサリー	★陶芸教室	★陶芸教室	★◇染色教室	レジンネックレス	
	午後	ポチ袋	フラワーアトリウム	レザートレイ	門松スタンド	★アスタリスクサークル	★手芸教室	
スタジオ	午前	スッキリ体操		すっきりストレッチ		腰痛予防体操		
	午後	ズンドコ体操		アライブヘルス		ザキザキ体操		
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		ぴかぴか眼鏡	♥	♥	まんだらぬり絵	♥	♥	
百合Caf'e		さばのカレー焼き	豚肉となすの味噌炒め	カレイのソテー長ネギバターソース	キャベツメンチカツ	ツナと梅肉の和風トースト	スノーボール	
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		ダイソー	ヨークベニマル	ウエルシア薬局	ウエルシア薬局	シャトレーゼ	ヨークベニマル	
		26	27	28	29	30	31	
カルチャールーム	午前	柔軟剤でつくる芳香剤	お名前クッキーホルダー	結んでフェルトバッグ	ピアノで歌おう！DX	とんぼ玉	キャンドルライトで雪だるま	
	午後	うさぎの置き物	お正月アロマワックスバー	結んでフェルトバッグ	ワイヤービーズクラフトネックレス	書の道	脳活倶楽部	
スタジオ	午前	タオル体操		下肢筋力トレーニング		セラバンド体操		
	午後	ダンベル体操		よし！いくぞう体操		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							
緑の食卓		♥	写仏	♥	♥	ぴかぴか眼鏡	♥	
百合Caf'e		ポークソテー～ニラだれ～	鶏とごぼうのレモン和え	塩焼きそば	さわらの甘酢野菜あんかけ	スパゲティナポリタン	手作りさつま揚げ	
サロン　ド　フルール								
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	

良いお年を