

2023年 コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表



1月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		2	3	4	5	6	7	8
カルチャールーム	午前	絵馬風ストラップ	紙ねんどで作る鏡餅	破魔矢	★陶芸教室	お正月書き初め	とんぼ玉	
	午後	お正月かるた大会	縫わないお守り	毛糸のお花ブローチ	うさぎの飾り	数独勉強会	お正月鍋敷き	
スタジオ	午前	お楽しみ体操		すっきりストレッチ		アライプヘルス!		
	午後	お楽しみ体操		プロテクションエクサ		ヤングマン体操		
温水プール	午前	お正月休み			プールお楽しみ体操 (10:30~・14:00~)			
	午後	お正月休み			プールお楽しみ体操 (10:30~・14:00~)			
緑の食卓	今年の抱負を書こう!	♥	♥	♥	♥	ひかひか眼鏡	♥	
百合Caf'e	肉野菜炒め	梅肉とレタスのチャーハン	汁なし坦々うどん	鶏の揚げ煮	チーズたっぷりピザトースト	豚バラとニラの卵炒め		
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	ヨークベニマル	
		9	10	11	12	13	14	15
カルチャールーム	午前	レジンアクセサリー	ピアノで歌おう!MX	★陶芸教室	とんぼ玉	押し花風しおり	簡単フォトフレーム作り	
	午後	冬布で作るリボンブローチ	布テープ作り	チョコレートマグネット	東北伝統文化の旅	脳活倶楽部	★手芸教室	
スタジオ	午前	ループエクササイズ		ダンベル体操		タオル体操		
	午後	スッキリ体操		よし!いきそう体操		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	プールお楽しみ体操 (10:30~・14:00~)						
緑の食卓	♥	大人のぬり絵	★囲碁	♥	♥	ひかひか眼鏡		
百合Caf'e	鶏の唐揚げ	ジャーマンポテト	チーズ入り豚肉の香草パン粉焼き	牛肉とピーマンの甘辛炒め	大学芋	鮭と野菜の甘酢あん		
サロン ド フルール	🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡			★◇リンデン美容室		🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡		
お買い物ツアー	🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡		ウエルシア薬局		ヨークベニマル	サンキ 吉沢店	みつお万寿	ヨークベニマル
		16	17	18	19	20	21	22
カルチャールーム	午前	プラ板アクセサリー	お花のブローチ	紙コップで鍋	ピアノで歌おう!DX	うさちゃんキーホルダー	フェルトのブローチ	
	午後	★陶芸教室	書の道	フラワーアトリウム	★◇きんかんのフルーツポップ	肩バナナブローチ	靴の香り袋	
スタジオ	午前	下肢筋カトレーニング		セラバンド体操		プロテクションエクサ		
	午後	ズンドコ体操		腰痛予防体操		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	プールお楽しみ体操(10:30~・14:00~)						
緑の食卓	写仏	♥	♥	♥	点つなぎ	♥	♥	
百合Caf'e	ツナとナスのトマトパスタ	ポークソテーマスタードマヨソース	エリンギ入り麻婆豆腐	さばのうまみそ炒め	たらのチリソース	レタスカレーチャーハン		
サロン ド フルール	🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡							
お買い物ツアー	ヨークベニマル	ダイソー ヨークタウン水戸元吉田店	ウエルシア薬局	ウエルシア薬局	ヨークベニマル	ヨークベニマル	ヨークベニマル	
		23	24	25	26	27	28	29
カルチャールーム	午前	★◇トールペイント		椿のブローチ	とんぼ玉	★陶芸教室	★陶芸教室	
	午後	スクラッチアート	簡単陶芸教室	★ブリザードハート フラワーアレンジ	節分の飾り	★◇バステリア書	★手芸教室	
スタジオ	午前	すっきりストレッチ		下肢筋カトレーニング		ループエクササイズ		
	午後	アライプヘルス		ヤングマン体操		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	♥	♥	ひかひか眼鏡	♥	♥	まんだらぬり絵		
百合Caf'e	えびの水餃子	鮭ときのこのホイル焼き	揚げ茄子の鶏味噌あん	ハムカツバーガー	大根と豚肉の煮物	鱈のチーズピカタ		
サロン ド フルール	🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡							
お買い物ツアー	イオンスタイル 水戸下市店	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	ウエルシア薬局	ウエルシア薬局	
		30	31					
カルチャールーム	午前	ミニチュアニット帽	絞り染め	<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>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> <p>New! ★ブリザードハートフラワーアレンジ … 材料費 1,200</p>				
	午後	ドライフラワーレジン	プラ板キーホルダー					
スタジオ	午前	チェアロビ						
	午後	よし!いきそう体操						
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	ひかひか眼鏡	♥						
百合Caf'e	サーモンフライ	しいたけ入りハンバーグ						
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						



