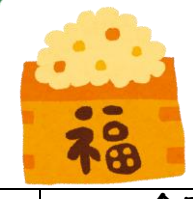
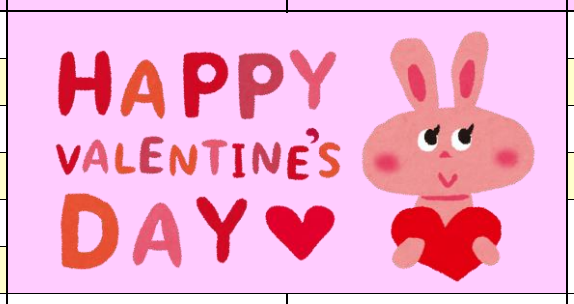
２０２３年
コミュニティガーデン
百合が丘
プログラム予定表

2月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
				1	2	3	4	5
カルチャールーム	午前			とんぼ玉	★陶芸教室	ピアノで歌おう！MX	レジンブローチ	
	午後			書の道	毛糸で作る手まり	本型のフェルト針さし	ふわもこハンガー	
スタジオ	午前			ズンドコ体操		腰痛予防体操		
	午後			スッキリ体操		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				♥	♥	大人のぬり絵	♥	
百合Caf'e				牛肉じゃが	カレイの梅みぞれソース	恵方巻	チンジャオロース	
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	ヨークベニマル	ウエルシア薬局	ウエルシア薬局	
		6	7	8	9	10	11	12
カルチャールーム	午前	梅のぽんぽんリング	フワフワゴム作り	★陶芸教室	壁掛けアクリルライト	とんぼ玉	くるみボタンの お菓子風マグネット	
	午後	冬の思い出フォトフレーム	簡単陶芸教室	フェルトの小物入れ	プラ板キーホルダー	つまみ細工ブローチ	★手芸教室	
スタジオ	午前	ヤングマン体操		NEW スティック体操		よし！いくぞう体操		
	午後	NEW 肩こり改善体操		タオル体操		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　（１０：３０～・１４：００～）						
	午後							
緑の食卓		点つなぎ	♥	♥	ぴかぴか眼鏡	♥	♥	
百合Caf'e		さわらのチーズ焼き	豚肉とアスパラの 柚子胡椒炒め	茄子のオーブン焼き	オクラの豚肉巻き	アップルパイ	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		ヨークベニマル　水戸浜田店	ヨークベニマル	ヨークベニマル	しまむら　吉沢店	ヨークベニマル	ヨークベニマル	
		13	14	15	16	17	18	19
カルチャールーム	午前	レジンアクセサリー	梅のブローチ	手のひらサイズの小物入れ	小花のバッグチャーム	ミニチュアニット帽	しぼり染め	
	午後	★陶芸教室	書の道	★ブリザーブドハート フラワーアレンジ	手縫いふくろうの置き物	意外と知らない雑学講座	数独勉強会	
スタジオ	午前	ダンベル体操		ザキザキ体操		プロテクションエクサ		
	午後	ループエクササイズ		アライブヘルス！		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							
緑の食卓		ぴかぴか眼鏡	♥	♥	まんだらぬり絵	♥	♥	
百合Caf'e		キャラメルチョコチップスコーン		鮭のムニエル 中華風	アスパラとベーコンの オイスターソース炒め	ぶりの唐揚げ ピリ辛だれ	揚げワンタンの チリソース	
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	ウエルシア薬局	ウエルシア薬局	セリア　ロゼオ水戸店	イオンスタイル 水戸下市店	
		20	21	22	23	24	25	26
カルチャールーム	午前	ピアノで歌おう！DX	しぼり染め	フェルトで作るフラミンゴ	タッセルストラップ	★陶芸教室		
	午後	ワイヤークラフトネックレス	うさぎの雛飾り	★◇アロマルームスプレー	春を呼ぶ 華やかアロマの壁飾り	★◇アロマストーン	★手芸教室	
スタジオ	午前	よし！いくぞう体操		NEW 肩こり改善体操		ヤングマン体操		
	午後	チェアロビ		すっきりストレッチ		NEW スティック体操		
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		♥	♥	写仏	♥	♥	ぴかぴか眼鏡	
百合Caf'e		大根と豚肉の甘酒煮	ミートボール	海老と鶏の春巻き	キッシュトースト	ハンバーグ 赤ワインソース	大根とそぼろのトースト	
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		ストッカー　常澄店	ダイソー ヨークタウン水戸元吉田店	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	
		27	28					
カルチャールーム	午前	★◇トールペイント						
	午後	布で作るいちご	お花のアクリルライト					
スタジオ	午前	下肢筋力トレーニング						
	午後	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							
緑の食卓		♥	ぴかぴか眼鏡					
百合Caf'e		豚肉と厚揚げの炒め物	鮭のマヨバターパン粉焼き					
サロン　ド　フルール		★◇ピース理美容室	♥♥♥♥♥♥♥					
お買い物ツアー		ウエルシア薬局	ウエルシア薬局					

・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。
・ご不明な点がございましたら、
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