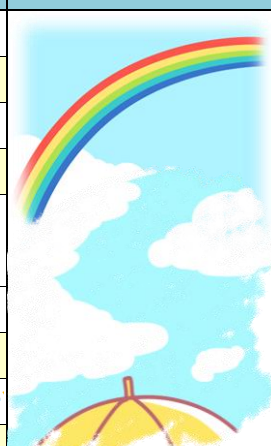


2023年 コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表



		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	・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、お気軽に職員にお問い合わせください。 ♥：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 			☆陶芸教室	カエルのストラップ	とんぼ玉		
	午後				おはじき和風ストラップ	ふわっと香るお部屋スプレー	カードホルダー		
スタジオ	午前				ヤングマン体操	チェアロビ			
	午後				スッキリ体操	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								
緑の食卓					♥	懐かしレトロ風景ぬり絵	♥		
百合Caf'e					さばのうまみそ炒め	鶏唐揚げと水菜のおろしポン酢	豚ひれとセロリのオイスター炒め		
サロン ド フルール									
お買い物ツアー					ヨークベニマル	伊勢屋（団子屋さん）	ヨークベニマル		
		5	6	7	8	9	10	11	
カルチャールーム	午前	八段錦	宇田川の陶芸教室	☆陶芸教室	花びらのアクセサリー	手作りミニ気球	コーヒー染めアンティーク風木箱		
	午後	貝殻のリース	シューズの香り袋	アクセサリースタンド	☆◇アロマクラフト～アロマの塩ポプリ～	☆アーティフィシャルフラワー～とりかこの壁掛け～	☆手芸教室		
スタジオ	午前	ザキザキ体操		下肢筋カトレーニング		よし！いくそう体操			
	午後	腰痛予防体操		ループエクササイズ		アライブヘルス			
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		葛飾北斎点つなぎ	♥	♥	びかびか眼鏡	♥	♥		
百合Caf'e		アップルパイ	じゃが芋のシャリ炒め煮	豚バラと小松菜の中華炒め	しらすと枝豆のトースト	チーズハンバーグ	揚げ茄子の鶏味噌あん		
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	サンキ 吉沢店	ヨークベニマル	コスモス 千波店（ディスカウントドラッグ）	ヨークベニマル	ウエルシア薬局		
		12	13	14	15	16	17	18	
カルチャールーム	午前	きんぎょの灯り	刺繍枠の花飾り	ピアノで歌おう！MX	しぼり染めタオル	ハニートーストの小物入れ	爽やかヤーンのミニ帽子		
	午後	☆陶芸教室	脳活倶楽部	可愛いビニールポーチ	呼吸法講座	思い出し脳トレ講座	布で作る小さなカサ		
スタジオ	午前	ダンベル体操		ズンドコ体操		スティック体操			
	午後	すっきりストレッチ		肩こり改善体操		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		♥	写仏	♥	迷路プリント	♥	びかびか眼鏡		
百合Caf'e		さばのカレー焼き	キャベツメンチカツ	トマトの冷製パスタ	鶏とごぼうのしモン和え	塩焼きそば	さわらのチーズ焼き		
サロン ド フルール		☆◇ピース美容室							
お買い物ツアー		ヨークベニマル	めんたいパーク大洗	ウエルシア薬局	ウエルシア薬局	ヨークベニマル 浜田店	ヨークベニマル		
		19	20	21	22	23	24	25	
カルチャールーム	午前	雪のコースター	ピアノで歌おう！DX	名前入りキーホルダー	レジンで貝殻キーホルダー	☆陶芸教室			
	午後	手作りミニリース	オリジナルミニバック	書の道	数独勉強会	もんまの折り紙教室	☆手芸教室		
スタジオ	午前	ヤングマン体操		スッキリ体操		ザキザキ体操			
	午後	チェアロビ		タオル体操		下肢筋カトレーニング			
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		計算問題	♥	びかびか眼鏡	♥	♥	本気のぬり絵		
百合Caf'e		ささみチーズカツ	鮭のちゃんちゃん焼き	豆腐ハンバーグ	揚げワタンのチリソース	豚肉と厚揚げの炒め物	ミートボール		
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		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	ダイソー ヨークタウン水戸元吉田店		
		26	27	28	29	30			
カルチャールーム	午前	☆◇トールペイント		水戸のパン屋さんマップ作り	とんぼ玉	プラ板ブローチ			
	午後	織姫と彦星の短冊	書の道	刺繍入り巾着	かたつむりストラップ	☆◇サンキャッチャー			
スタジオ	午前	肩こり改善体操		よし！いくそう体操		腰痛予防体操			
	午後	ループエクササイズ		スティック体操		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		♥	懐かしレトロ風景ぬりえ	♥	葛飾北斎点つなぎ	♥			
百合Caf'e		揚げない酢豚	ピーマンの肉詰め	鮭のムニエル 中華風	牛肉キムチチャーハン	ぶりの竜田揚げ			
サロン ド フルール									
お買い物ツアー		JA酒門	ヨークベニマル	ダイソー ヨークベニマル水戸元吉田店	ヨークベニマル	ヨークベニマル			