

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	5	6		
カルチャールーム	午前		とんぼ玉	ドライフラワーマグネット	☆陶芸教室	アイロンビーズ	ハーバリウム			
	午後		夏の刺繍枠飾り	パステル画で遊ぼう!	☆アーティフィシャルフラワー ～ジェルガラス皿～	ウエットシートポーチ	可愛い金魚の水槽			
スタジオ	午前		チェアロビ	よし!いくぞう体操		肩こり改善体操				
	午後		ループエクササイズ	腰痛予防体操		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			♥	びかびか眼鏡	♥	点つなぎ	♥			
百合Caf'e			麻婆春雨	さわらの 南蛮漬け	豚肉とアスパラの 柚子胡椒炒め	ジャーマンポテト風 ライス	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	ヨークベニマル	ヨークベニマル	伊勢屋 (和菓子屋)	サンキ 吉沢店			
			7	8	9	10	11		12	13
カルチャールーム	午前		水ヨーヨーレジン	プラ板ブローチ	☆陶芸教室	ひまわりのネックレス	紙風鈴		ピアノで歌おう!DX	
	午後		アクセサリースタンド	書の道	オリジナルミニバッグ	☆◇アロマクラフト ～ラベンダークラフト～	可愛い和の匂い袋		☆手芸教室	
スタジオ	午前		ヤングマン体操		スティック体操		ボール体操			
	午後	下肢筋カトレーニング		セラバンド体操		スッカリ体操				
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		懐かしレトロ塗り絵	♥	計算問題	♥	びかびか眼鏡	♥			
百合Caf'e		お好み焼き風トースト	鮭のムニエル バター醤油	キャベツメンチカツ	さばの味噌煮	和風おろしハンバーグ	ピリ辛ミートボール			
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	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			
		14	15	16	17	18	19	20		
カルチャールーム	午前	とんぼ玉	宇田川の陶芸教室	ピアノで歌おう!MX	紙ひもで作る 小さな置物麦わら帽子	コーヒー染めアンティーク木箱	夏の爽やかリース			
	午後	☆陶芸教室	小鳥フレーム	くるみボタンのマグネット	布の小さな傘	数独勉強会	たみみのコースター			
スタジオ	午前	ダンベル体操		ザキザキ体操		アライブヘルス				
	午後	タオル体操		チェアロビ		ループエクササイズ				
温水プール	午前	※プール清掃のため、使用できません		プールお楽しみ体操(10:30~・14:00~)						
	午後	※プール清掃のため、使用できません		プールお楽しみ体操(10:30~・14:00~)						
緑の食卓		♥	点つなぎ	♥	大人のぬりえ	♥	びかびか眼鏡			
百合Caf'e		キャベツの ペペロンチーノ	エビのオーロラソース	れんごんの はさみ揚げ	鶏のチリソース	さば大根	豚肉の 大葉はさみフライ			
サロン ド フルール										
お買い物ツアー		イオンスタイル 下市店	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			
		21	22	23	24	25	26	27		
カルチャールーム	午前	呼吸法	☆◇トールペイント	イヤリングの レジンアクセサリ	ピアノで歌おう!TX	☆陶芸教室				
	午後	手ぬぐいで作るあすま袋	水戸の美味しいお店 クラフトマップ作り	水墨画	デコパージュバッグ	脳活倶楽部	☆手芸教室			
スタジオ	午前	よし!いくぞう体操		肩こり改善体操		ヤングマン体操				
	午後	腰痛予防体操		すっきりストレッチ		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	プールお楽しみ体操(10:30~・14:00~)								
緑の食卓		計算問題	♥	漢字の問題	♥	点つなぎ	♥			
百合Caf'e		鶏のから揚げ 梅あんかけ	豚ひれとセロリの オイスターソース炒め	肉野菜炒め	焼肉バーガー	エビフライ ～レモンマヨソース～	鮭のアーモンド焼き			
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		JA酒門	ヨークベニマル	ヨークベニマル	ヨークベニマル	ワークマン女子 ヨークタウン水戸元吉田店	ヨークベニマル			
		28	29	30	31					
カルチャールーム	午前	☆◇トールペイント	おりがみストラップ	金魚のキーホルダー	石けんの香り袋	<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>・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。</p> <p>♥: 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</p> 				
	午後	テラリウム風 「手のひらサイズ植物園」	癒しのミニアクアリウム	書の道	刺しゅう入り巾着					
スタジオ	午前	スッカリ体操		ズンドコ体操						
	午後	ボール体操		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	プールお楽しみ体操(10:30~・14:00~)								
緑の食卓		♥	びかびか眼鏡	♥	懐かしレトロ塗り絵					
百合Caf'e		揚げワタンの チリソース	とんしゃぶサラダ	牛肉キムチチャーハン	香味野菜入り ハンバーグ					
サロン ド フルール		☆◇ピース美容室								
お買い物ツアー		ウエルシア薬局	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					