２０２３年
コミュニティガーデン
百合が丘
プログラム予定表

9月

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
						1	2	3
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。）				数独勉強会	シューズの香り袋	
	午後					☆アーティフィシャルフラワー～フラワーフロート～	呼吸法	
スタジオ	午前					ダンベル体操		
	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						さわらのチーズ焼き	豚バラのせニラチャーハン	
サロン　ド　フルール								
お買い物ツアー						ヨークベニマル	ウエルシア薬局	
		4	5	6	7	8	9	10
カルチャールーム	午前	ピアノで歌おう！MX	宇田川の陶芸教室	とんぼ玉	☆陶芸教室	月見のあかり	夏の思い出フォトフレーム	
	午後	デコパージュバッグ	かわいいビニールポーチ	十五夜の壁飾り	和布の匂い袋	☆◇アロマクラフト～ラベンダークラフト～	☆手芸教室	
スタジオ	午前	ループエクササイズ		アライブヘルス		すっきりストレッチ		
	午後	肩こり改善体操		よし！いくぞう体操		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	♥	点つなぎ	♥	計算問題	♥	
百合Caf'e		牛肉のマヨネーズ炒め	酒のムニエル中華風	夏野菜の塩焼きそば	さばの磯辺揚げ	ビビンバ	和風おろしハンバーグ	
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		ヨークベニマル	ダイソー　けやき台店	ヨークベニマル	ウエルシア薬局	ヨークベニマル	ヨークベニマル	
		11	12	13	14	15	16	17
カルチャールーム	午前	ねこのキーホルダー	ピアノで歌おう！DX	フラワーレジンネックレス	数独勉強会	可愛いフラワーヘアピン	花のヘアクリップ	
	午後	☆陶芸教室	小さな針山	花のブローチ	縫わないバック	脳活倶楽部	くるみボタンのネックレス	
スタジオ	午前	下肢筋力トレーニング		ヤングマン体操		スッキリ体操		
	午後	ザキザキ体操		腰痛予防体操		ボール体操		
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		♥	楽しい迷路	♥	ぴかぴか眼鏡	♥	漢字問題	
百合Caf'e		えびと高野豆腐の卵とじ	キッシュトースト	ポークソテー～ケチャップソース～	チキンカツバーガー	揚げ茄子の鶏味噌あん	鮭ときのこのマヨネーズ焼き	
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	みつお万寿	ヨークベニマル	ウエルシア薬局	ヨークベニマル	
		18	19	20	21	22	23	24
カルチャールーム	午前	しぼり染め～ハンカチ～	書の道	☆陶芸教室	おりがみストラップ	センサリーボトル	かわいいビン	
	午後	お花のアクリルライト	結婚式ウッドピンチ	金魚のキーホルダー	おしゃれなレタースタンド	かぎ編みエコたわし	☆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		タオル体操		
	午後	アライブヘルス		セラバンド体操		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		点つなぎ	♥	間違い探し	♥	懐かしレトロ塗り絵	♥	
百合Caf'e		さばのうまみそ炒め	オクラの豚肉巻き	キャベツと卵の中華炒め	茄子のオーブン焼き	回鍋肉	トマトの冷製パスタ	
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	ダイソー　けやき台店	ヨークベニマル	ヨークベニマル	
		25	26	27	28	29	30	
カルチャールーム	午前	☆◇トールペイント		手縫いBOXティッシュカバー	レジンのキーホルダー	☆陶芸教室		
	午後	脳活倶楽部	秋のフラワーポット作り		お花の写真立て	ピンクッション	小鳥のフレーム	
スタジオ	午前	スティック体操		ボール体操		下肢筋力トレーニング		
	午後	ヤングマン体操		ダンベル体操		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							
緑の食卓		♥	懐かしレトロ塗り絵	♥	点つなぎ	♥	ぴかぴか眼鏡	
百合Caf'e		ツナとしめじのピラフ	ぶりの唐揚げピリ辛だれ	カレイの梅みぞれソース	豚肉のピザ風	つくねのチーズ焼き	牛肉じゃが	
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	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	都炉美煎餅	