

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				
		2	3	4	5	6	7	8				
カルチャールーム	午前	素敵な秋のポプリ飾り	星のおりがみストラップ	きのこのキーホルダー	☆陶芸教室	パステル画で遊ぼう!	とんぼ玉					
	午後	アイロンピース	書の道	水墨画	スクラッチアート	☆アーティフィシヤルフラワー ～ 秋のハロウィンアレンジメント～	秋のランブシェード					
スタジオ	午前	すっきりストレッチ		スッキリ体操		セラバンド体操						
	午後	腰痛予防体操		ヤングマン体操		アライバルス						
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	大人のぬりえ	♥	究極の点つなぎ	♥	漢字・計算問題	♥						
百合Caf'e	鶏ささみと 彩り野菜サラダ	ポテトコロッケ	アップルパイ	えびの水餃子	豚バラとニラの卵炒め	2種の揚げ餃子						
サロン ド フルール												
お買い物ツアー	ダイソー けやき台店	ヨークベニマル	ヨークベニマル	ヨークベニマル	都炉美煎餅本舗	ウエルシア薬局						
		9	10	11	12	13	14	15				
カルチャールーム	午前	フェルトのフーチ	宇田川陶芸教室	ハーバリウム	レジンアクセサリー	フェルトのフレーム カルトナーージュ	秋のアロマ飾り					
	午後	☆陶芸教室	実りのボンボンリング	葉っぱのフレーム	デコパージュボーチ	数独勉強会	☆手芸教室					
スタジオ	午前	ダンベル体操		よし!いきぞう体操		下肢筋カトレーニング						
	午後	ポール体操		チェアロビ		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	♥	懐かしのレトロ塗り絵	♥	びかびか眼鏡	♥	間違い探し						
百合Caf'e	スバゲティオポリタン	れんこんと豚バラの 無酢炒め	油揚げのはさみつくね	鶏肉とじゃがいもの バター醤油	鮭チャーハン	さわらのおろし煮						
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	都炉美煎餅本舗	ヨークベニマル	ヨークベニマル 浜田店	ヨークベニマル						
		16	17	18	19	20	21	22				
カルチャールーム	午前	☆◇トールペイント		☆陶芸教室	とんぼ玉	ピアノで歌おう!DX	スクラッチアート					
	午後	☆アロマクラフト ～ アロマハンドクリーム～	小鳥のフレーム	水墨画	数独勉強会	プラ板ブローチ	フェルトのコサージュ					
スタジオ	午前	ルーフエクササイズ		スティック体操		すっきりストレッチ						
	午後	スッキリ体操		ザキザキ体操		肩こり改善体操						
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	究極の点つなぎ	♥	懐かしのレトロ塗り絵	♥	びかびか眼鏡	♥						
百合Caf'e	豚バラと白菜の 炒め煮	あじの 甘酢野菜あんかけ	豚ひれとセロリの オイスターソース炒め	さばとしめじの 豆板醤油炒め	中華焼きそば	油淋鶏						
サロン ド フルール												
お買い物ツアー	みつお万寿	ヨークベニマル	ヨークベニマル	ダイソー けやき台店	ウエルシア薬局	ヨークベニマル						
		23	24	25	26	27	28	29				
カルチャールーム	午前	どんぐりと落ち葉のバッグ チャーム	ピアノで歌おう!MX	紅葉の名所マップ巡り 思い出キーホルダー付き	フェルトバラの置物	☆陶芸教室						
	午後	可愛いマグネットボックス	かわいいビニールボーチ	書の道	くるみボタンのネックレス	脳活倶楽部	☆手芸教室					
スタジオ	午前	チェアロビ		ポール体操		腰痛予防体操						
	午後	ヤングマン体操		ダンベル体操		よし!いきぞう体操						
温水プール	午前	プールお楽しみ体操 (10:30~14:00~)										
	午後											
緑の食卓	びかびか眼鏡	♥	究極の点つなぎ	♥	計算・漢字問題	♥						
百合Caf'e	ツナと卵の カレーチャーハン	シタケ入り ハンバーグ	タラのフライ オーロラソース	ゆで卵と 豚肉の味噌煮	ミートボール	ハムカツパーガー						
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	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						
		30	31									
カルチャールーム	午前	コキアのほうき作り	プラ板キーホルダー	<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、 お気軽に職員にお問い合わせください。</p> <p>☆：講師・ボランティア ◇：事前予約</p>								
	午後	美文字講座	リボンのブローチ									
スタジオ	午前	タオル体操										
	午後	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	写経・写仏	♥										
百合Caf'e	鮭の 味噌マヨネーズ焼き	お好み焼き風トースト										
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										

