

# 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			
カルチャールーム	午前			とんぼ玉	つまみ細工ブローチ	ピアノで歌おう!MX	☆陶芸教室				
	午後			ブラ板キーホルダー	数独勉強会	お顔と頭のセルフマッサージ講座	フェルトのお花付きトートバッグ				
スタジオ	午前			アライブヘルス		ループエクササイズ					
	午後			肩こり改善体操		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	♡			びかびか眼鏡	♡	大人のぬり絵					
百合Caf'e	豚キムチチャーハン			回鍋肉	豚肉とアスパラの柚子胡椒炒め	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	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					
				6	7	8	9		10	11	12
カルチャールーム	午前			マステキーホルダー	宇田川の陶芸教室	手縫いティッシュBOXカバー	ピアノで歌おう!DX		どんぐりと落ち葉のバッグチャーム	アイロンビーズ	
	午後	ちぎり絵フォトフレーム	綺麗に見せる文字講座	水墨画	版画プリントバッグ	プリザードフラワークリスマスアレンジ	☆手芸教室				
スタジオ	午前	チェアロビ		ヤングマン体操		下肢筋カトレニング					
	午後	ザキザキ体操		スッキリ体操		お楽しみ体操					
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	漢字プリント	♡	点つなぎプリント	♡	びかびか眼鏡	♡					
百合Caf'e	塩焼きそば	牛肉のマヨネーズ炒め	ぶりの唐揚げピリ辛だれ	オニオンコーンのピザトースト	ビリ辛ミートボール	豚肉となすの味噌炒め					
サロン ド フルール	☆♡リンデン美容室										
お買い物ツアー	都炉美煎本舗	ヨークベニマル 百合が丘店が改装の為、行き先がヨークベニマル 浜田店となります。									
		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	秋のフラワーポット作り	ハーバリウム	かわいいペンとノート	☆陶芸教室	ピアノで歌おう!MX				
	午後	☆陶芸教室	書の道	秋のミニリース	ポプリの香り飾り	数独勉強会	手縫いティッシュBOXカバー				
スタジオ	午前	ダンベル体操		すっきりストレッチ		肩こり改善体操					
	午後	スティック体操		腰痛予防体操		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	♡	びかびか眼鏡	♡	まんだらぬり絵	♡	計算プリント					
百合Caf'e	つくねのチーズ焼き	大根と鶏肉の甘酢煮	肉野菜炒め	豚の柚子ポン生姜焼き	さばのカレー焼き	チンジャオロース					
サロン ド フルール	ピース理美容										
お買い物ツアー	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	ヨークベニマル	ヨークベニマル					
		20	21	22	23	24	25		26		
カルチャールーム	午前	☆トールペイント		フェルトブローチ	折り紙で作るポインセチア飾り	ビーズのヘアゴム	とんぼ玉				
	午後	オリジナルミニバッグ	☆アロマハンドクリーム	書の道	ブラ板ブローチ	フェルトのポケットティッシュケース	☆手芸教室				
スタジオ	午前	よし!いくそう体操		下肢筋カトレニング		お楽しみ体操					
	午後	アライブヘルス		ボール体操		スッキリ体操					
温水プール	午前	プールお楽しみ体操 (10:30~・14:00~)									
	午後										
緑の食卓	間違い探しプリント	♡	びかびか眼鏡	♡	計算プリント	♡					
百合Caf'e	さわらの南蛮漬け	さばのうま味噌炒め	アスパラとベーコンのチーズクリームパスタ	カレーの梅みぞれソース	鶏肉とパプリカのみそ照り焼き	ツナとしめじのピラフ					
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	ヨークベニマル	みつお万寿	都炉美煎本舗	ヨークベニマル	ヨークベニマル					
		27	28	29	30						
カルチャールーム	午前	ピアノで歌おう!DX	飛び出すクリスマスカード	☆陶芸教室		<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	アロマのクリスマス飾り	水墨画	スクラッチアート							
スタジオ	午前	腰痛予防体操		チェアロビ							
	午後	セラバンド体操		ダンベル体操							
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	♡	懐かしのレトロぬり絵	♡	漢字プリント							
百合Caf'e	タラとじゃがいものケチャップ炒め	鶏の山賊焼き	鮭のアーモンド焼き	茄子のそぼろあんかけ							
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	カワチ けやき台店	ヨークベニマル	ヨークベニマル							