

2024年 コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表



1月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜			
		1	2	3	4	5	6	7			
カルチャールーム	午前	明けまして おめでとう ございます 今年もよろしく お祈ります		新春かるた大会	ピアノで歌おう！DX	絵馬のキーホルダー	版画プリント				
	午後			新春書き初め	フェルトのだるま飾り	数独勉強会	梅の花ほんぽんリング				
スタジオ	午前			お楽しみ体操		肩こり改善体操					
	午後					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				今年の抱負を書こう！							
百合Caf'e				えびと高野豆腐の卵とじ	お好み焼き風トースト	鶏の揚げ煮	キャベツの ペペロンチーノ				
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	ヨークベニマル				
		8	9	10	11	12	13	14			
カルチャールーム	午前	梅のブローチ	ピアノで歌おう！DX	梅の花のリース作り	おはじき和風ストラップ	版画プリント	とんぼ玉				
	午後	☆陶芸教室	水墨画	文字を綺麗に見せる講座	☆アロマクラフト ～ ハーブの石けん ～	ハーバリウム	☆手芸教室				
スタジオ	午前	スティック体操		ダンベル体操		ループエクササイズ					
	午後	下肢筋力トレーニング		ザキザキ体操		アライヴヘルス					
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		今年の抱負を書こう！			ひかひか眼鏡	♥	計算プリント				
百合Caf'e		鮭と野菜の甘酢あん	れんこんと豚バラの 黒酢炒め	とんかつ ～ ゴマソース ～	鶏唐揚げと水菜の おろしポン酢	豚肉と香味野菜の ちらし寿司	カレイの梅みぞれソース				
サロン ド フルール											
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	ダイソー けやき台店	伊勢屋	ヨークベニマル				
		15	16	17	18	19	20	21			
カルチャールーム	午前	☆トールペイント		版画プリント	☆陶芸教室	ピアノで歌おう！MX	手縫いふくろうの置物				
	午後	マステキーホルダー	羊毛で作る フェルトのストラップ	京都の寺院を知ろう！	数独勉強会	お花のブローチ	フェルトの本型針刺し				
スタジオ	午前	チェアロビ		腰痛予防体操		スティック体操					
	午後	ボール体操		スクワリ体操		手拍子脳トレ体操					
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		懐かしレトロぬり絵	♥	漢字プリント	♥	雪仏・雪経	♥				
百合Caf'e		チーズ入り豚肉の 香草パン粉焼き	さばの磯辺揚げ	ボークソー ～ マスタードマヨソース ～	ぶりの竜田揚げ	ツナの揚げ餃子	鶏ささみと 彩り野菜サラダ				
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	都府美煎本舗	ヨークベニマル	JA酒門	ウエルシア薬局				
		22	23	24	25	26	27	28			
カルチャールーム	午前	和柄のキーホルダー	宇田川の陶芸教室	プラ板で冬のキーホルダー	版画プリント	☆陶芸教室					
	午後	フレームキルト	書の道	水墨画	パステル画で遊ぼう！	☆プリザーブドフラワーアレンジ ～ ソーファフラワー ～	☆手芸教室				
スタジオ	午前	タオル体操		下肢筋力トレーニング		チェアロビ					
	午後	アライヴヘルス		グーパー体操		腰痛予防体操					
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		♥	ひかひか眼鏡	♥	点つなぎプリント	♥	懐かしレトロぬり絵				
百合Caf'e		キャベツメンチカツ	油揚げのはさみつくね	オム焼きそば	豚肉とこんにゃくの みそ煮込み	鮭のちゃんちゃん焼き	じゃが芋の シャリ炒めん煮				
サロン ド フルール		☆♡ピース理美容室									
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	ウエルシア薬局	ヨークベニマル	ヨークベニマル				
		29	30	31							
カルチャールーム	午前	ピアノで歌おう！MX	とんぼ玉	☆陶芸教室	・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。 ☆：講師・ボランティア ◇：事前予約						
	午後	アイロンピース	フェルトの小物入れ	お手玉を作って遊ぼう！							
スタジオ	午前	肩こり改善体操		セラバンド体操							
	午後	ダンベル体操		スクワリ体操							
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		ひかひか眼鏡	♥	計算プリント							
百合Caf'e		鶏肉とじゃが芋のカレー煮	焼肉バーガー	さば大根							
サロン ド フルール											
お買い物ツアー		ヨークベニマル	都府美煎本舗	ウエルシア薬局							