

# 2024年 コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表



# 2月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜			
					1	2	3	4			
カルチャールーム	午前	<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>			節分キーホルダー	おに型の豆入れ	版画プリントでバッグ				
	午後				手縫いBOXティッシュカバー	数独勉強会	パステル画で遊ぼう♪				
スタジオ	午前				セラバンド体操	グーパー体操					
	午後				スッキリ体操	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				プールお楽しみ体操 (10:30~・14:00~)						
緑の食卓	♡				計算プリント	♡					
百合Caf'e	豚バラと小松菜の中華炒め				鶏のチリソース	豚キムチチャーハン					
サロン ド フルール	🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁										
お買い物ツアー	伊勢屋				ヨークベニマル	ヨークベニマル					
		5	6	7	8	9	10	11			
カルチャールーム	午前	フェルトの思い出フォトフレーム	ピアノで歌おう!MX	版画プリントでハンカチ	アイロンビーズ	ハーバリウム	梅のストラップ				
	午後	足裏セルフマッサージ講座	書の道	スクラッチアート	プラ板アクセサリ	レザートレー	☆手芸教室				
スタジオ	午前	タオル体操		手拍子脳トレ体操		セラバンド体操					
	午後	スティック体操		ボール体操		アライブヘルス					
温水プール	午前	プールお楽しみ体操 (10:30~・14:00~)									
	午後	プールお楽しみ体操 (10:30~・14:00~)									
緑の食卓	まんだらぬり絵	♡	点つなぎ	♡	びかびか眼鏡	♡					
百合Caf'e	ぶりの唐揚げピリ辛だれ	ジャーマンポテト風ライス	鶏の山賊焼き	ツナとしめじのピラフ	さわらの南蛮漬	鮭のムニエルバター醤油					
サロン ド フルール	🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁										
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	ヨークベニマル	ヨークベニマル	ウエルシア薬局					
		12	13	14	15	16	17	18			
カルチャールーム	午前	テクスチャーアート	宇田川の陶芸教室	とんぼ玉	お花の手形アート	ピアノで歌おう!DX	レジンアクセサリ				
	午後	デコパージュ巾着	可愛い木製ピンチ	水墨画	数独勉強会	☆アロマクラフト ~ハーブの石けん~	足裏セルフマッサージ講座				
スタジオ	午前	タオル体操		腰痛予防体操		下肢筋カトレニング					
	午後	チェアロビ		肩こり改善体操		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	プールお楽しみ体操 (10:30~・14:00~)									
緑の食卓	♡	漢字プリント	♡	びかびか眼鏡	♡	懐かしレトロぬり絵					
百合Caf'e	鶏肉とじゃがいものバター醤油	豚の柚子ポン生姜焼き	チキンカツバーガー	茄子とトマトの Pasta	ささみチーズカツ	牛肉と長ネギのソテー					
サロン ド フルール	🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁										
お買い物ツアー	都炉美煎本舗	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	ヨークベニマル					
		19	20	21	22	23	24	25			
カルチャールーム	午前	☆トールペイント		お花紙のランタン	フェルトバラのメッセージスタンド	版画プリントでハンカチ	可愛いマグネットBOX				
	午後	水墨画	手縫いBOXティッシュカバー	プリザーブドフラワー ~お雛様ハーバリウム~	書の道	意外と知らない雑学講座	☆手芸教室				
スタジオ	午前	スッキリ体操		アライブヘルス		スティック体操					
	午後	手拍子脳トレ体操		グーパー体操		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	♡	写仏・写経	♡	漢字プリント	♡					
百合Caf'e	きのこたっぷりチーズトースト	さばとしめじの豆板醬炒め	つくねのチーズ焼き	鮭の味噌マヨチーズ焼き	和風おろしハンバーグ	塩焼きそば					
サロン ド フルール	☆♡リンドン美容室	🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁									
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	ヨークベニマル	ヨークベニマル	ダイソー けやき台店					
		26	27	28	29	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>2月3日(土) 百合が丘館内で 『豆まき』を開催します! お楽しみに♪</p> </div>					
カルチャールーム	午前	版画プリントでバッグ	ハートのシャカシャカキーホルダー	お花のポタニカルキャンドル	ピアノで歌おう!DX						
	午後	和布の香り袋	水墨画	脳活倶楽部	綿棒ケースで素敵なお物入れ						
スタジオ	午前	ザキザキ体操		チェアロビ							
	午後	肩こり改善体操		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	プールお楽しみ体操 (10:30~・14:00~)									
緑の食卓	♡	点つなぎ	♡	懐かしレトロぬり絵							
百合Caf'e	鶏の唐揚げ梅あんかけ	おさつコロケ	たらとじゃがいものケチャップ炒め	さばの磯辺揚げ							
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	ヨークベニマル	ダイソー けやき台店							