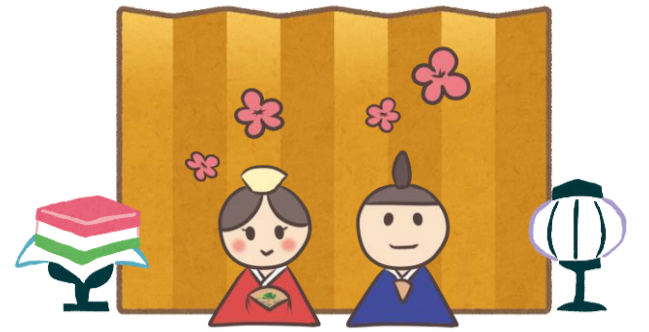


2024年 コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表



3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 ◎ レッドコードは随時開催しております ◎ 名称等、ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せ下さい ◎ 新プログラム! 13:00~ 『みんなの体操』				ひなまつりキーホルダー	花より団子ブローチ	
	午後					書の道	パステル画で遊ぼう♪桜~	
緑の食卓	午前					脳活ストレッチ	すっきりストレッチ	
	午後					ゆるりん体操	チェアヨガ	
スタジオ	午前					下肢筋カトレーニング	ヤングマン体操	
	午後					ループエクササイズ	グーパー体操	
温水プール	午前					ビート板体操		
	午後					浮き棒体操		
百合Caf'e	豆腐ハンバーグ					タラのフライ オーロラソース		
サロン ド フルール	ウエルシア薬局							
お買い物ツアー								
		4	5	6	7	8	9	10
カルチャールーム	午前	春のお花リース	アイロンピース	ピアノで歌おう!MX	☆陶芸教室	版画プリントで ミニランチョンマット	オリジナルピンズキット	
	午後	ピースボールペン	宇田川の陶芸教室	可愛いハンカチ	お顔と頭の セルフマッサージ講座	数独勉強会	☆手芸教室	
緑の食卓	午前	脳活ストレッチ	すっきりストレッチ	ゆるりん体操	チェアヨガ	すっきりストレッチ	脳活ストレッチ	
	午後	すっきりストレッチ	脳活ストレッチ	チェアヨガ	ゆるりん体操	脳活ストレッチ	すっきりストレッチ	
スタジオ	午前	腰痛予防体操	セラバンド体操	アライブヘルス	タオル体操	肩こり改善体操	スティック体操	
	午後	スッカリ体操	チェアロビ	ボール体操	ダンベル体操	手拍子脳トレ体操	タオル体操	
温水プール	午前	ボール体操		浮き棒体操		水中筋カトレーニング		
	午後	水中筋カトレーニング		ビート板体操		ボール体操		
百合Caf'e	さばのうまみそ炒め	鶏肉とタケノコの煮物	チーズバーガー	ピピンバ	鮭チャーハン	ポテトコロッケ		
サロン ド フルール	☆◇リンデン美容室		☆◇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		ヨークベニマル			
		11	12	13	14	15	16	17
カルチャールーム	午前	重曹アートレタグラフィー	とんぼ玉	さくらのあかり	ボタニカルキャンドル	ピアノで歌おう!DX	版画プリントで ミニランチョンマット	
	午後	☆陶芸教室	書の道	水墨画	数独勉強会	おはじき和風ストラップ	リボンブローチ	
緑の食卓	午前	脳活ストレッチ	すっきりストレッチ	ゆるりん体操	チェアヨガ	すっきりストレッチ	脳活ストレッチ	
	午後	すっきりストレッチ	脳活ストレッチ	チェアヨガ	ゆるりん体操	脳活ストレッチ	すっきりストレッチ	
スタジオ	午前	よし!いくぞう体操	グーパー体操	セラバンド体操	スッカリ体操	アライブヘルス	タオル体操	
	午後	下肢筋カトレーニング	ループエクササイズ	腰痛予防体操	ボール体操	チェアロビ	ダンベル体操	
温水プール	午前	浮き棒体操		水中筋カトレーニング		ボール体操		
	午後	ビート板体操		ボール体操		浮き棒体操		
百合Caf'e	豚肉とじゃがいもの バター醤油	牛肉とピーマンの 甘辛炒め	さわらのおろし煮	豚バラと白菜の 炒め煮	麻婆春雨	鶏のから揚げ 梅あんかけ		
サロン ド フルール	☆◇リンデン美容室		☆◇リンデン美容室		☆◇リンデン美容室			
お買い物ツアー	ダイソー (けやき台店)		ダイソー (けやき台店)		ダイソー (けやき台店)			
		18	19	20	21	22	23	24
カルチャールーム	午前	☆トールペイント		☆陶芸教室	版画プリントでバッグ	お花の手形アート	桜レジンキーホルダー	
	午後	☆アロマクラフト ドライフラワーポプリ	フェルトの小物入れ	会津地方を知ろう! ~絵付け付き~	アクセサリ収納作り	プラ板アクセサリ	☆手芸教室	
緑の食卓	午前	脳活ストレッチ	すっきりストレッチ	ゆるりん体操	チェアヨガ	すっきりストレッチ	脳活ストレッチ	
	午後	すっきりストレッチ	脳活ストレッチ	チェアヨガ	ゆるりん体操	脳活ストレッチ	すっきりストレッチ	
スタジオ	午前	肩こり改善体操	ザキザキ体操	下肢筋カトレーニング	セラバンド体操	グーパー体操	アライブヘルス	
	午後	すっきりストレッチ	スティック体操	ループエクササイズ	手拍子脳トレ体操	ボール体操	腰痛予防体操	
温水プール	午前	水中筋カトレーニング		ビート板体操		水中筋カトレーニング		
	午後	ボール体操		浮き棒体操		ビート板体操		
百合Caf'e	アスパラとベーコンの チーズクリームパスタ	鮭のムニエル 中華風	和風チキンソテー	ぶりのカレー照り焼き	レンコンと豚バラの 黒酢炒め	豚肉と厚揚げの炒め物		
サロン ド フルール	☆◇リンデン美容室	☆◇リンデン美容室		☆◇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		ヨークベニマル			
		25	26	27	28	29	30	31
カルチャールーム	午前	和風のキーホルダー	版画プリントでバッグ	結んでフェルトバッグ	ピアノで歌おう!DX	☆陶芸教室		
	午後	書の道	水墨画	結んでフェルトバッグ	春のアロマ飾り	足裏セルフマッサージ講座	キルティングでミニバッグ	
緑の食卓	午前	脳活ストレッチ	すっきりストレッチ	ゆるりん体操	チェアヨガ	すっきりストレッチ	脳活ストレッチ	
	午後	すっきりストレッチ	脳活ストレッチ	チェアヨガ	ゆるりん体操	脳活ストレッチ	すっきりストレッチ	
スタジオ	午前	スッカリ体操	タオル体操	チェアロビ	ループエクササイズ	スティック体操	ボール体操	
	午後	ヤングマン体操	ダンベル体操	タオル体操	肩こり改善体操	よし!いくぞう体操	手拍子脳トレ体操	
温水プール	午前	浮き棒体操		ボール体操		浮き棒体操		
	午後	水中筋カトレーニング		ビート板体操		ボール体操		
百合Caf'e	2種の揚げ餃子	大根とそぼろの トースト	豚肉のピザ風	ツナと卵の カレーチャーハン	汁なし坦々うどん	豚肉となすの味噌炒め		
サロン ド フルール	☆◇ピース理美容室	☆◇ピース理美容室		☆◇ピース理美容室		☆◇ピース理美容室		
お買い物ツアー	都炉美煎本舗		都炉美煎本舗		都炉美煎本舗			