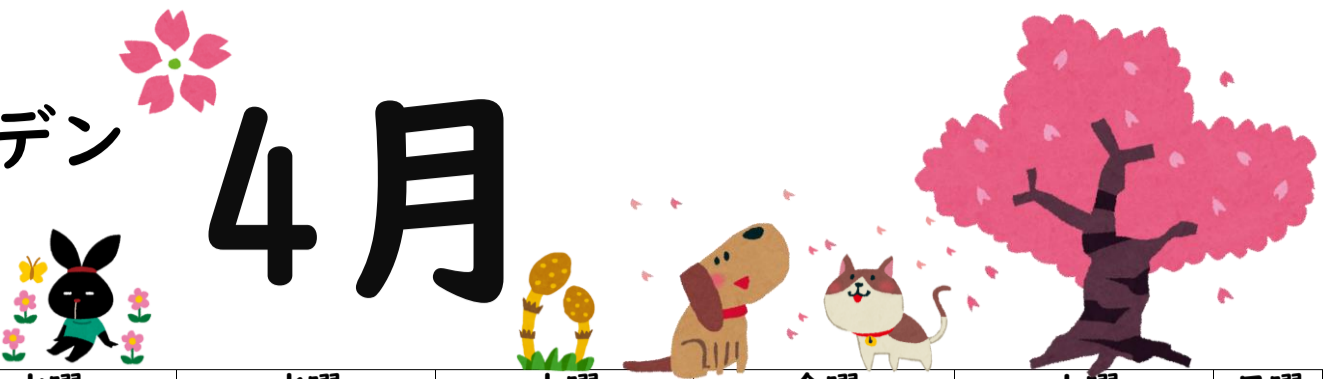


2024年 コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表

4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	ピアノで歌おう！MX	足裏セルフマッサージ講座	桜のアクリルスタンド	☆陶芸教室	版画プリントでランチョンマット	とんぼ玉	
	午後	書の道	水墨画	パステル画で遊ぼう！ ～ネモフィラ～	アイロンピース	お花とパールのコースージュ	春のお花で可愛い置き物	
緑の食卓	午前	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	チェアヨガ	ゆるりん体操	
	午後	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	ゆるりん体操	チェアヨガ	
スタジオ	午前	下肢筋カトレニング	タオル体操	グーパー体操	ループエクササイズ	ダンベル体操	お楽しみ体操	
	午後	セラバンド体操	アライブヘルス	ザキザキ体操	腰痛予防体操	ボール体操	スッキリ体操	
温水プール	午前	ビート板体操		浮き棒体操		水中筋カトレニング		
	午後	水中筋カトレニング		ボール体操		浮き棒体操		
百合Caf'e		鶏としめじのオイル焼き	レタスカレーチャーハン	焼きそばパン	鮭と野菜の甘酢あん	カレイの梅みぞれソース	アスパラとベーコンのオイスターソース炒め	
サロン ド フルール		☆◇ピース理美容室	🌸🌸🌸🌸🌸		☆◇リンデン美容室	🌸🌸🌸🌸🌸		
お買い物ツアー		ウエルシア薬局			JA酒門店			
		8	9	10	11	12	13	14
カルチャールーム	午前	版画プリントでランチョンマット	重曹アート	手縫いチューリップの花束	フラワーBOX	ピアノで歌おう！DX	版画プリントで巾着	
	午後	☆陶芸教室	書の道	春のアクセサリ	数独勉強会	和布の香り袋	☆手芸教室	
緑の食卓	午前	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	すっきりストレッチ	脳活ストレッチ	
	午後	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	脳活ストレッチ	すっきりストレッチ	
スタジオ	午前	タオル体操	肩こり改善体操	セラバンド体操	グーパー体操	お楽しみ体操	アライブヘルス	
	午後	チェアロビ	スティック体操	下肢筋カトレニング	よし！いくぞう体操	腰痛予防体操	ループエクササイズ	
温水プール	午前	ボール体操		水中筋カトレニング		ボール体操		
	午後	ビート板体操		浮き棒体操		ビート板体操		
百合Caf'e		れんこんのはさみ揚げ	チンジャオロース	豚肉とアスパラの 柚子胡椒炒め	和风おろしハンバーグ	えびとブロックリーの 豆板醤炒め	麻婆茄子	
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						
		15	16	17	18	19	20	21
カルチャールーム	午前	レジンでアクセサリ	宇田川の陶芸教室	☆陶芸教室	ピアノで歌おう！DX	キャンバスアート	日々の生活を楽に！ 裏ワザ講座	
	午後	折り紙でかぶと こいのぼりのはし入れ	☆アロマクラフト ドライフラワーポプリ	水墨画	春のマスクケース	書の道	可愛いマグネットBOX	
緑の食卓	午前	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	ゆるりん体操	チェアヨガ	
	午後	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	チェアヨガ	ゆるりん体操	
スタジオ	午前	ボール体操	スッキリ体操	タオル体操	スティック体操	セラバンド体操	グーパー体操	
	午後	ダンベル体操	ヤングマン体操	チェアロビ	お楽しみ体操	肩こり改善体操	ザキザキ体操	
温水プール	午前	水中筋カトレニング		ボール体操		浮き棒体操		
	午後	ボール体操		ビート板体操		水中筋カトレニング		
百合Caf'e		豚肉と香味野菜の ちらし寿司	エビフライ レモンマヨソース	さばの味噌煮	スパゲティナポリタン	豚肉とこんにゃくの 味噌煮込み	鮭の味噌マヨネーズ焼き	
サロン ド フルール		☆◇リンデン美容室	🌸🌸🌸🌸🌸		🌸🌸🌸🌸🌸			
お買い物ツアー		ダイソー なかみなと店			ヨークベニマル			
		22	23	24	25	26	27	28
カルチャールーム	午前	◇☆トールペイント		版画プリントで巾着	小さなお花のバッグチャーム	☆陶芸教室		
	午後	オリジナルヘアピン	おしゃれな木製ピンチ	足裏セルフマッサージ講座	☆フリザーブドフラワー ソーフラワーアレンジ	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	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	
	午後	すっきりストレッチ	脳活ストレッチ	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	
スタジオ	午前	ループエクササイズ	下肢筋カトレニング	お楽しみ体操	ダンベル体操	よし！いくぞう体操	肩こり改善体操	
	午後	アライブヘルス	ボール体操	腰痛予防体操	タオル体操	スティック体操	セラバンド体操	
温水プール	午前	浮き棒体操		水中筋カトレニング		浮き棒体操		
	午後	ボール体操		ビート板体操		水中筋カトレニング		
百合Caf'e		さわらフライ 胡麻味噌ダシ	豚肉と卵のもやしあん	鶏の揚げ煮	中華焼きそば	焼肉バーガー	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						
		29	30					
カルチャールーム	午前	ボンボンリース	ハーバリウム	<p>◎ 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</p> <p>◎ レッドコードは随時開催しております</p> <p>◎ 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</p> <p>◎ 新プログラム！ 第2水曜日 15:30～ 『紙芝居』 緑の食卓にて開催いたします！</p>				
	午後	木製ボタンの可愛い布ポーチ	脳活倶楽部					
緑の食卓	午前	ゆるりん体操	チェアヨガ					
	午後	チェアヨガ	ゆるりん体操					
スタジオ	午前	お楽しみ体操	チェアロビ					
	午後	スッキリ体操	ヤングマン体操					
温水プール	午前	ボール体操						
	午後	ビート板体操						
百合Caf'e		豚肉の大葉はさみフライ	タラとじゃがいものケチャップ炒め					
サロン ド フルール		🌸🌸🌸🌸🌸						
お買い物ツアー		伊勢屋						

