

2025年 コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表



9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	ブラ板でフローチ	オリジナルポーチひも	セルフマッサージ講座	版画プリント	水墨画	陶芸教室	
	午後	パステル画で遊ぼう!	書の道	脳活ドリル	数独勉強会	☆フラワーアレンジメント	フェルトの小物入れ	
緑の食卓	午前	チェアヨガ	ゆるりん体操	お手玉体操	すっきりストレッチ	脳活体操	チェアヨガ	
	午後	すっきりストレッチ	脳活体操	チェアヨガ	ゆるりん体操	お手玉体操	すっきりストレッチ	
スタジオ	午前	ボール体操	肩こりスッキリ体操	タオル体操	下肢筋カトレーニング	リズム体操	健康いきいき体操	
	午後	リズム体操	ループエクササイズ	スティック体操	セラバンド体操	お楽しみ体操	チェアロビ	
温水プール	午前	浮き棒体操		水中筋カトレーニング		お楽しみ体操		
	午後	ボール体操		ビート板体操		浮き棒体操		
百合Caf'e		塩焼きそば	豚肉と厚揚げの炒め物	サーモンフライ	キャバツメンチカツ	レタスカレー チャーハン	とんしゃぶサラダ	
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				ダイソー(那珂湊店)	ウエルシア薬局	
		8	9	10	11	12	13	14
カルチャールーム	午前	簡単ネイル教室	ピアノで歌おう!DX	七宝焼き	つまみ細工のキーホルダー	陶芸教室	刺しゅう枠の花飾り	
	午後	タイルコースター	タオルでクマ	書の道	☆フラワーアレンジメント	秋のブラ板キーホルダー	☆手芸教室	
緑の食卓	午前	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	ゆるりん体操	お手玉体操	脳活体操	すっきりストレッチ	
	午後	お手玉体操	脳活体操	チェアヨガ	すっきりストレッチ	ゆるりん体操	お手玉体操	
スタジオ	午前	ダンベル体操	ボール体操	ループエクササイズ	チェアロビ	タオル体操	リズム体操	
	午後	お楽しみ体操	リズム体操	肩こりスッキリ体操	リズム体操	セラバンド体操	ダンベル体操	
温水プール	午前	ボール体操		ビート板体操		浮き棒体操		
	午後	水中筋カトレーニング		お楽しみ体操		ボール体操		
百合Caf'e		鶏の唐揚げ 梅あんかけ	タラとじゃがいもの ケチャップ炒め	ささみチーズカツ	高菜昆布チャーハン	鮭と野菜の甘酢あん	さばの磯辺揚げ	
サロン ド フルール		◇Aile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			ヨークベニマル			
		15	16	17	18	19	20	21
カルチャールーム	午前	ひよこの刺繍フレーム	造花でフラワーカップ	行ったつもりで軽井沢♪	☆絵手紙教室	七宝焼き	クイリングアート ~ぶどう~	
	午後	陶芸教室	☆アロマクラフト 〜ラベンダー飾り〜	☆フラワーアレンジメント	☆プリザードフラワー教室	書の道	おはじきで遊ぼう!	
緑の食卓	午前	脳活体操	お手玉体操	脳活体操	チェアヨガ	すっきりストレッチ	ゆるりん体操	
	午後	チェアヨガ	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	お手玉体操	脳活体操	お手玉体操	
スタジオ	午前	リズム体操	健康いきいき体操	下肢筋カトレーニング	ボール体操	肩こりスッキリ体操	タオル体操	
	午後	スティック体操	お楽しみ体操	リズム体操	ループエクササイズ	リズム体操	セラバンド体操	
温水プール	午前	水中筋カトレーニング		お楽しみ体操		ボール体操		
	午後	ビート板体操		浮き棒体操		水中筋カトレーニング		
百合Caf'e		鶏竜田の南蛮漬け	トマトの冷製パスタ	揚げ茄子の 鶏味噌あん	ビビンバ	さわらのおろし煮	タラのフライ オーロラソース	
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			ウエルシア薬局			みつお万寿
		22	23	24	25	26	27	28
カルチャールーム	午前	☆トールペイント	レース付きストール	陶芸教室	陶芸教室	オリジナルバッグチャーム	アロマジェルポット	
	午後	☆フラワーアレンジメント	水墨画	大人の学校	大人の学校	数独勉強会	☆手芸教室	
緑の食卓	午前	ゆるりん体操	チェアヨガ	お手玉体操	すっきりストレッチ	ゆるりん体操	お手玉体操	
	午後	すっきりストレッチ	脳活体操	ゆるりん体操	脳活体操	チェアヨガ	すっきりストレッチ	
スタジオ	午前	健康いきいき体操	リズム体操	ボール体操	リズム体操	セラバンド体操	スティック体操	
	午後	ダンベル体操	チェアロビ	ループエクササイズ	タオル体操	お楽しみ体操	リズム体操	
温水プール	午前	ビート板体操		浮き棒体操		水中筋カトレーニング		
	午後	お楽しみ体操		ボール体操		ビート板体操		
百合Caf'e		さわらときのこの カレークリーム煮	豚バラのせ ニラチャーハン	ハンバーグ 赤ワインソース	ツナと梅肉の 和風トースト	ポークソテー 〜ニラだれ〜	牛肉じゃが	
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						
		29	30					
カルチャールーム	午前	ピアノで歌おう!MX	☆トールペイント	<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>◎ 第2水曜日 15:30~ 『紙芝居』緑の食卓にて開催いたします!</p> <p>◎ 大人の学校 13:30~ カルチャールームにて毎日開催しております!</p> <p>◎ 名称等ご不明な点がございましたら お気軽にお問い合わせ下さい。</p>				
	午後	脳活倶楽部	☆フラワーアレンジメント					
緑の食卓	午前	脳活体操	お手玉体操					
	午後	チェアヨガ	ゆるりん体操					
スタジオ	午前	下肢筋カトレーニング	お楽しみ体操					
	午後	リズム体操	ダンベル体操					
温水プール	午前	お楽しみ体操						
	午後	浮き棒体操						
百合Caf'e		豚肉の 味噌豆板揚げ	豚ひれとセロリの 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						
お買い物ツアー		ヨークベニマル						

