２０２５年
コミュニティガーデン
百合が丘
プログラム予定表

12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	ネコの目印チャーム	水墨画	飛び出すクリスマスカード	ピアノで歌おう！DX	パステル画で遊ぼう！ ～クリスマス～	陶芸教室	
	午後	数独勉強会	アロマジェルポット	おしゃれなビン	☆ミニフラワーアレンジメント	書の道	簡単ネイルをしよう！	
緑の食卓	午前	すっきりストレッチ	チェアヨガ	脳活体操	すっきりストレッチ	チェアヨガ	脳活体操	
	午後	お手玉体操	お楽しみ体操	ゆるりん体操	お手玉体操	お楽しみ体操	ゆるりん体操	
スタジオ	午前	タオル体操	ループエクササイズ	リズム体操	セラバンド体操	健康いきいき体操	スティック体操	
	午後	お楽しみ体操	ボール体操	下肢筋力トレーニング	ダンベル体操	お楽しみ体操	ループエクササイズ	
温水プール	午前	ボール体操		浮き棒体操		水中筋力トレーニング		
	午後	ビート板体操		お楽しみ体操		ボール体操		
百合Caf'e		鶏竜田の南蛮漬け	鮭ときのこの マヨネーズ焼き	さわらときのこの カレークリーム煮	ツナと梅肉の 和風トースト		えびの水餃子	
サロン　ド　フルール				◇リンデン美容室				
お買い物ツアー		ウエルシア薬局		都炉美煎本舗	ヨークベニマル			
		8	9	10	11	12	13	14
カルチャールーム	午前	小さなクリスマスツリー	冬のメモクリップ	ステンドグラス風シール塗り絵	クリスマスキーホルダー	陶芸教室	七宝焼き	
	午後	おはじきで遊ぼう！	書の道	☆フラワーアレンジメント	ミニチュアニット帽 ～クリスマスver～	意外と知らない雑学講座	☆手芸教室	
緑の食卓	午前	お手玉体操	お楽しみ体操	ゆるりん体操	お手玉体操	お楽しみ体操	ゆるりん体操	
	午後	すっきりストレッチ	チェアヨガ	脳活体操	すっきりストレッチ	チェアヨガ	脳活体操	
スタジオ	午前	ボール体操	下肢筋力トレーニング	セラバンド体操	リズム体操	ループエクササイズ	ボール体操	
	午後	チェアロビ	リズム体操	ダンベル体操	お楽しみ体操	スティック体操	リズム体操	
温水プール	午前	ビート板体操		お楽しみ体操		ボール体操		
	午後	浮き棒体操		水中筋力トレーニング		ビート板体操		
百合Caf'e		つくねのチーズ焼き	豚肉と 香味野菜のちらし寿司	茄子の オーブン焼き		豚肉の味噌豆板醤焼き	さわらソテーねぎ塩だれ	
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		ヨークベニマル				しまむら　吉沢店	ウエルシア薬局	
		15	16	17	18	19	20	21
カルチャールーム	午前	☆トールペイント		オリジナルネックレス	☆絵手紙教室	ピアノで歌おう！MX	小さな針山	
	午後	陶芸教室	☆フラワーアレンジメント	書の道	数独勉強会	☆フラワーアレンジメント	ピンのふたでマグネットフック	
緑の食卓	午前	チェアヨガ	脳活体操	すっきりストレッチ	チェアヨガ	脳活体操	すっきりストレッチ	
	午後	お楽しみ体操	ゆるりん体操	お手玉体操	お楽しみ体操	ゆるりん体操	お手玉体操	
スタジオ	午前	リズム体操	ダンベル体操	スティック体操	ループエクササイズ	チェアロビ	タオル体操	
	午後	タオル体操	お楽しみ体操	リズム体操	ボール体操	ダンベル体操	健康いきいき体操	
温水プール	午前	浮き棒体操		水中筋力トレーニング		ビート板体操		
	午後	お楽しみ体操		ボール体操		浮き棒体操		
百合Caf'e		牛肉とピーマンの辛みそ炒め	豆腐ハンバーグ		油淋鶏	鶏肉とじゃが芋のカレー煮		
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						
		22	23	24	25	26	27	28
カルチャールーム	午前	クリスマスのぽんぽんリング	帽子の形のブローチ	陶芸教室	陶芸教室	水墨画	チケットポーチ	
	午後	☆ミニフラワーアレンジメント	クリスマスのアロマ飾り	大人の学校	大人の学校	☆アロマクラフト ～お正月飾り～	☆手芸教室	
緑の食卓	午前	お楽しみ体操	ゆるりん体操	お手玉体操	お楽しみ体操	ゆるりん体操	お手玉体操	
	午後	チェアヨガ	脳活体操	すっきりストレッチ	チェアヨガ	脳活体操	すっきりストレッチ	
スタジオ	午前	リズム体操	お楽しみ体操	健康いきいき体操	下肢筋力トレーニング	ボール体操	リズム体操	
	午後	セラバンド体操	チェアロビ	タオル体操	リズム体操	お楽しみ体操	ダンベル体操	
温水プール	午前	お楽しみ体操		ボール体操		浮き棒体操		
	午後	水中筋力トレーニング		ビート板体操		お楽しみ体操		
百合Caf'e		タラのフライオーロラソース		チキンのケチャップ煮		ビビンバ	鮭チャーハン	
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		ヨークベニマル	ダイソー　那珂湊店	ヨークベニマル				
		29	30	31				
カルチャールーム	午前	アイロンビーズ	くるみボタンのキーホルダー	毛糸で作るカボチャ				
	午後	一輪挿しフレーム	脳活ドリル	七宝焼き				
緑の食卓	午前	脳活体操	お楽しみ体操	チェアヨガ				
	午後	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	お手玉体操				
スタジオ	午前	健康いきいき体操	タオル体操	リズム体操				
	午後	お楽しみ体操	ループエクササイズ	ボール体操				
温水プール	午前	水中筋力トレーニング		ビート板体操				
	午後	ボール体操		浮き棒体操				
百合Caf'e			牛肉じゃが	手作りさつま揚げ				
サロン　ド　フルール								
お買い物ツアー		ヨークベニマル						

◎　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。

◎　第２水曜日　１５：３０～
『紙芝居』緑の食卓にて開催いたします！

◎　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！

◎　名称等ご不明な点がございましたら
お気軽にお問い合せ下さい。

☆：講師・ボランティア
◇：事前予約