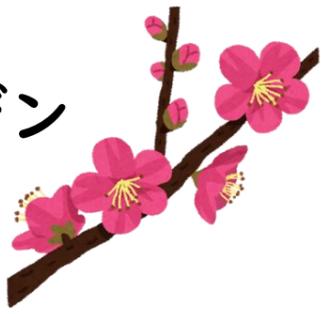


2026年 コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表



3月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		2	3	4	5	6	7	8
カルチャールーム	午前	パステル画で遊ぼう!	桜の壁飾り	ピアノで歌おう!DX	花より団子ブローチ	春のプラ板キーホルダー	陶芸教室	
	午後	☆フラワーアレンジメント	書の道	布のいちご	数独勉強会	☆フラワーアレンジメント	レジンネックレス	
緑の食卓	午前	お楽しみ体操	お手玉体操	脳活体操	お楽しみ体操	お手玉体操	脳活体操	
	午後	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	チェアヨガ	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	チェアヨガ	
スタジオ	午前	スティック体操	タオル体操	ループエクササイズ	ダンベル体操	リズム体操	セラバンド体操	
	午後	セラバンド体操	リズム体操	下肢筋カトレーニング	☆スライプ体操	ボール体操	お楽しみ体操	
温水プール	午前	ボール体操		水中筋カトレーニング		浮き棒体操		
	午後	ビート板体操		お楽しみ体操		ボール体操		
百合Caf'e		花咲くポテトサラダ	豚肉と香味野菜のちらし寿司	茄子のオープン焼き	鮭チャーハン	豆腐ハンバーグ	油淋鶏	
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				イオンスタイル下市店	ウエルシア薬局	
		9	10	11	12	13	14	15
カルチャールーム	午前	タオルでクマ	花束のフレーム	小さな着物のおまもり	陶芸教室	レジンキーホルダー	七宝焼き	
	午後	スタンドグラス風シール塗り絵	脳活ドリル	書の道	☆ミニフラワーアレンジメント	数独勉強会	☆手芸教室	
緑の食卓	午前	お手玉体操	脳活体操	お楽しみ体操	お手玉体操	脳活体操	お楽しみ体操	
	午後	すっきりストレッチ	チェアヨガ	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	チェアヨガ	ゆるりん体操	
スタジオ	午前	リズム体操	お楽しみ体操	リズム体操	タオル体操	健康いきいき体操	スティック体操	
	午後	ダンベル体操	ボール体操	セラバンド体操	☆スライプ体操	リズム体操	ボール体操	
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	水中筋カトレーニング		浮き棒体操		ビート板体操		
百合Caf'e		中華やしそば	ピピンバ	和風チキンソテー	キャベツメンチカツ	さわらの南蛮漬け	ココアジャムサンドクッキー	
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		シャトレーゼ元吉田店	ウエルシア薬局	ヨークベニマル				
		16	17	18	19	20	21	22
カルチャールーム	午前	☆アロマクラフトハーブのシューズキーパー	刺繍リボンのおまもり	アロマジェルポット	☆絵手紙教室	ふた付きのグラス	バラのフェルトブローチ	
	午後	陶芸教室	簡単折り紙教室	☆ミニフラワーアレンジメント	目印チャーム	書の道	簡単ネイルをしよう!	
緑の食卓	午前	脳活体操	お楽しみ体操	お手玉体操	脳活体操	お楽しみ体操	お手玉体操	
	午後	チェアヨガ	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	チェアヨガ	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	
スタジオ	午前	リズム体操	ループエクササイズ	リズム体操	お楽しみ体操	下肢筋カトレーニング	健康いきいき体操	
	午後	健康いきいき体操	セラバンド体操	ボール体操	☆スライプ体操	リズム体操	ダンベル体操	
温水プール	午前	水中筋カトレーニング		浮き棒体操		ビート板体操		
	午後	お楽しみ体操		ボール体操		水中筋カトレーニング		
百合Caf'e		牛肉じゃが	豚肉と厚揚げ炒め	カレイのムニエル ハニーマスタード焼き	ジャーマンポテト	油揚げのはさみつくね	豚の柚子ポン酢生姜焼き	
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		サンキ吉沢店	ヨークベニマル			
		23	24	25	26	27	28	29
カルチャールーム	午前	☆トールペイント		陶芸教室	おはじきで遊ぼう!	陶芸教室	ゼリーせっけん	
	午後	七宝焼き	☆フラワーアレンジメント	大人の学校	大切な『のど』のために! のどし講座	大人の学校	☆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	チェアヨガ	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	チェアヨガ	
	午後	お楽しみ体操	お手玉体操	脳活体操	お楽しみ体操	お手玉体操	脳活体操	
スタジオ	午前	ループエクササイズ	ダンベル体操	タオル体操	下肢筋カトレーニング	ボール体操	リズム体操	
	午後	リズム体操	健康いきいき体操	お楽しみ体操	☆スライプ体操	セラバンド体操	お楽しみ体操	
温水プール	午前	お楽しみ体操		ボール体操		水中筋カトレーニング		
	午後	浮き棒体操		ビート板体操		お楽しみ体操		
百合Caf'e		ミートボール	豚肉と芋のバター醤油煮	牛肉とピーマンの甘辛炒め	プリのカレー照り煮	お好み焼き風オムレツ	タラのオニオンマヨ焼き	
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	ダイソー那珂湊店	ヨークベニマル				
		30	31					
カルチャールーム	午前	春のアロマ飾り	水墨画					
	午後	花のブローチ	ミニブローチ					
緑の食卓	午前	すっきりストレッチ	お楽しみ体操					
	午後	お手玉体操	脳活体操					
スタジオ	午前	ボール体操	スティック体操					
	午後	お楽しみ体操	リズム体操					
温水プール	午前	浮き棒体操						
	午後	ボール体操						
百合Caf'e		鮭のムニエル	さばの唐揚げねぎソース					
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
 お気軽にお問い合わせ下さい。

☆: 講師・ボランティア
 ◇: 事前予約



