

# コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表

# 1月

## January

明けまして  
おめでとう  
ございます  
2018年



		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	<p>本年も よろしく お願い申し 上げます</p>	書き初め 初心表明	きらきらピースストラップ	簡単ネックウォーマー&帽子	くろみボタンマグネット	軍手でいぬかざり			
	午後		かるた大会	編み編みリリアント	うすまきたわし	フェルトでアクセサリ-BOX	空き箱リメイク			
緑の食卓	午前		☆ お楽しみ体操 ☆	ズンドコ体操		よし！いくぞう体操				
	午後			☆シルバリーハビリ体操		水戸黄門体操				
温水プール	午前		☆ お楽しみ体操 ☆	浮き棒体操		水中筋トレ				
	午後			ボールDEエクササイズ		浮き棒体操				
アトリウム	☆ お楽しみ体操 ☆		ボール体操							
百合Café	餅のピリ辛照り焼き(午後のみ)		揚げドーナツ(午後のみ)	チョコチップクッキー	カジキのソテー ～韓国風～	ユーリンチー				
サロン ド フルール	手元ケア		謹賀新年！ゴールデンエステ	マッサージ◎			耳の掃除屋さん			
お買い物ツアー	ヨークベニマル・ウエルシア薬局		◇初詣ツアー			ヨークベニマル・ウエルシア薬局				
			8	9	10	11	12		13	14
カルチャールーム	午前		マクラメ編み 初級編	田寺ねんど教室	ズバゲッティで髪留め	箱庭ティッシュボックス	★◇染色教室		オーガニックの リボンブローチ	
	午後		鉛細工風 ストラップ	ウッドバーニング	★パソコン教室/★陶芸教室	ふんわりガーランド	書の道		★手芸教室	
緑の食卓	午前		ひばり体操		ヤングマン体操				祭りだ！体操	
	午後	★スポーツ吹矢	★囲碁(本田・坂田)/祭りだ体操	朝が来た体操		★シルバリーハビリ体操	フギウギ体操			
温水プール	午前	ボールDEエクササイズ		水中筋トレ			浮き棒体操			
	午後	浮き棒体操		水中ウォーキング			水中筋トレ			
アトリウム	エコトレーニング			すっきりストレッチ/ 歌心教室(午後)		すっきりストレッチ				
百合Café	白玉だんご あんこ添え	肉団子 ～甘酢あんかけ～	ヒレカツ	鶏ののり塩唐揚げ	牛肉と小松菜の 甘辛オイスター炒め	エビと青豆豆腐の 鍋とじ				
サロン ド フルール	マッサージ◎	保温ケア	★◇リンデン美容室	★◇リンデン美容室	マッサージ◎					
お買い物ツアー	ダイソー(100円ショップ)				ヨークベニマル・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	★◇トールペイント	★◇アロマクラフト	★陶芸教室	★◇染色教室	★クラフトアート			
	午後	★パソコン教室/ ガラススタイル手鏡	すのこと木のスパイスラック	★パソコン教室/ 畳テープで小銭入れ	絵手紙教室	ペン字講座	ねんどアニマル 成			
緑の食卓	午前	ザキザキ体操		マルーン体操			ヤングマン体操			
	午後	★シルバリーハビリ体操	ズンドコ体操	★音楽療法	水戸黄門体操	ひばり体操	★囲碁(片山)/ひばり体操			
温水プール	午前	浮き棒体操		ボールDEエクササイズ			水中ウォーキング			
	午後	水中ウォーキング		水中筋トレ			ボールDEエクササイズ			
アトリウム	タオル体操					☆ 百合が丘バザー ☆				
百合Café	鶏のみそ焼き	カジキの中華風ピカタ	鶏もも肉と ウズ卵のうま煮	豚の生姜焼き	エビフライ	豚バラとニラの卵炒め				
サロン ド フルール	アイマッサージ	★◇リンデン美容室	ぷるぷるリップパック	お口の健康講座	ハンドマッサージ	ネイルケア				
お買い物ツアー	ヨークベニマル・ウエルシア薬局				JA酒門(農協)					
		22	23	24	25	26	27	28		
カルチャールーム	午前	キャラメルポーチ	粘土で雷だるま	指編みマフラー	◇フラワーアレンジメント	ズバゲッティでバックル	羊毛フェルト ねこ			
	午後	★パソコン教室/ アニマル箱庭	謎解き脳トレ	★パソコン教室/★陶芸教室	交通安全教室	★糸かけ曼荼羅(稲葉)	★手芸教室			
緑の食卓	午前	よし！いくぞう体操		フギウギ体操			ザキザキ体操			
	午後	★スポーツ吹矢	水戸黄門体操	祭りだ！体操	★音楽会(音遊ばんど)		朝が来た体操			
温水プール	午前	水中筋トレ		水中ウォーキング			ボールDEエクササイズ			
	午後	浮き棒体操		ボールDEエクササイズ			水中ウォーキング			
アトリウム	青竹体操	★カイロによる運動講座(1日)		青竹体操	セラバンド体操					
百合Café	チーズハンバーグ	ハムチーズ フレンチトースト		ぶりの梅みそ焼き	鶏と野菜の天ぷら	アスパラと鶏の バター醤油	そぼろ肉じゃが			
サロン ド フルール	耳の掃除屋さん	マッサージ◎			★◇リンデン美容室		マッサージ◎			
お買い物ツアー	都伊美煎本舗				ヨークベニマル・ウエルシア薬局					
		29	30	31	<p>・都合により予定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、お気軽にお問い合わせください。</p> <p>◎：マッサージ(足裏・さわやかマッサージ) ★：講師・ボランティア ◇：事前予約</p> <div style="border: 2px dashed pink; padding: 5px;"> <p><b>今月のイベント</b></p> <p>◇初詣ツアー 1/4(木)～5(金)</p> <p>◇お出かけツアー 1/21(日)</p> <p>百合が丘バザー 1/18(木)～20(土)</p> <p>お誕生日週間 1/22(月)～27(土)</p> </div>					
カルチャールーム	午前	蓮の実飾り	★陶芸教室	★陶芸教室						
	午後	★パソコン教室/ 組編みアルバイト	◇フラワーアレンジメント	とんぼ玉ストラップ						
緑の食卓	午前	マルーン体操		ズンドコ体操						
	午後	ヤングマン体操		ひばり体操						
温水プール	午前	水中ウォーキング		水中筋トレ						
	午後	水中筋トレ		ボールDEエクササイズ						
アトリウム	ボール体操/★茶道教室(午後)	ボール体操								
百合Café	カジキの レモンマスタードソース	香巻き	牛肉と大根の 甘辛炒め							
サロン ド フルール	マッサージ◎									
お買い物ツアー	ヨークベニマル・ウエルシア薬局									

# コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表

## 12月 DECEMBER

Merry Christmas!

		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	<p>都合により予定が変更になる場合がございます。</p> <p>・レ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、お気軽にお問い合わせください。</p> <p>★：講師・ボランティア ◇：事前予約 ◎：マッサージ(足裏・さわやかマッサージ)</p> <p>※マッサージ◎は、当日の朝決定しますのでご了承願います。</p> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>今月のイベント お誕生日週間 12/18(月)~23(土)</p> </div>				布の小物入れ	木のトランク作り		
	午後					ウッドバーニング	田寺ねん土教室		
緑の食卓	午前					フギウギ体操			
	午後					よし！いくぞう体操			
温水プール	午前					水中筋トレ			
	午後					ボールDEエクササイズ			
アトリウム	ボール体操								
百合Café	鮭のパン粉焼き ～オーロラソース～					カジキフライ ～タルタルソース～			
サロンドフルール	マッサージ◎								
お買い物ツアー	◇サンキ					◇しまむら			
		4	5	6	7	8	9	10	
カルチャールーム	午前	ダストボックス作り	毛糸のまきまきストラップ	ねん土リース	とんぼ玉	★◇アロマクラフト	◇フラワーアレンジメント		
	午後	★パソコン教室/究極の点つなぎ	漢字教室	★パソコン教室/マンダラ塗り絵	地理学研究会	羊毛フェルトDEツリー	★手芸教室		
緑の食卓	午前	朝が来た体操		水戸黄門体操		ズンドコ体操			
	午後	祭りだ！体操		青竹体操	★シルバーリハビリ体操	マルーン体操	★囲碁(片山)/マルーン体操		
温水プール	午前	水中筋トレ		ボールDEエクササイズ		浮き棒体操			
	午後	浮き棒体操		水中筋トレ		水中ウォーキング			
アトリウム	セラバンド体操	★カイロによる運動講座(1日)	セラバンド体操	すっきりストレッチ					
百合Café	ささみのチーズピカタ	ごま筑前煮	チキンカツバーガー	鱈と野菜の甘酢あん	鶏の唐揚げ 甘辛仕立て	野菜たっぷり 焼き餃子			
サロンドフルール	マッサージ◎	アイマッサージ	★◇リンデン美容室	マッサージ◎					
お買い物ツアー	ヨークベニマル・ウエルシア薬局		農協(JA酒門店)		ストックー(常澄店)				
		11	12	13	14	15	16	17	
カルチャールーム	午前	とんぼ玉	アニマルBOX	ハーブでリース	ねん土アニマル(ぶた)	★◇染色教室	★クラフトアート		
	午後	★パソコン教室/マスク作り	折り紙(ポインセチア)	★陶芸教室/ ウッドバーニングでコースター	あなたは知ってる? 365日の記念日	書の道	水引作り		
緑の食卓	午前	ズンドコ体操		ザキザキ体操		ひばり体操			
	午後	★スポーツ吹矢	★囲碁(本田・坂爪)/青竹体操	★フラダンス	★音楽会(音遊ばんど)	★シルバーリハビリ体操	ヤングマン体操		
温水プール	午前	水中筋トレ		水中ウォーキング		水中筋トレ			
	午後	ボールDEエクササイズ		ボールDEエクササイズ		水中ウォーキング			
アトリウム	エコトレーニング				タオル体操				
百合Café	キスと冬野菜の天ぷら	エビフライ	カジキの レモンマスタードソース	ピーマンの肉詰め	ヒレカツ	鶏と卵の親子煮			
サロンドフルール	美顔マッサージ講座	マッサージ◎		★◇リンデン美容室	お正月ネイルアート	耳の掃除屋さん			
お買い物ツアー	◇ イエローポート								
		18	19	20	21	22	23	24	
カルチャールーム	午前	★◇トールペイント	★◇トールペイント	リボンコサージュ	★陶芸教室	塩澤塾	Xmasデコパージュ		
	午後	★茶道教室	キルティングミニバッグ	★パソコン教室/★陶芸教室	牛乳パックで小物入れ	ペン字講座	★手芸教室		
緑の食卓	午前	水戸黄門体操		よし！いくぞう体操		朝が来た体操			
	午後	★シルバーリハビリ体操	ザキザキ体操	★音楽療法	★ウクレレ演奏会	青竹体操			
温水プール	午前	浮き棒体操		水中ウォーキング		水中筋トレ			
	午後	水中筋トレ		ボールDEエクササイズ		水中ウォーキング			
アトリウム	ボール体操				セラバンド体操				
百合Café	豚キムチチャーハン	ボークソテー ～ケチャップソース～	豚バラと白菜の炒め煮	フライドチキン	鶏とかぼちゃのトマト煮	クリスマスケーキ			
サロンドフルール	アイマッサージ	★◇リンデン美容室	耳の掃除屋さん	マッサージ◎	★◇リンデン美容室	うるおい講座 ～クリスマス前夜に～			
お買い物ツアー	ダイソー(けやき台店)				◇カワチ薬品(浜田店)				
		25	26	27	28	29	30	31	
カルチャールーム	午前	◇フラワーアレンジメント	★陶芸教室	★陶芸教室	お正月絵手紙	ガラススタイル写真立て	お正月リース	来年も よろしく お願い します	
	午後	★パソコン教室/脳トレ	消しゴムはんこ	★パソコン教室/はり絵	お年玉袋作り	★点描(稲葉)	ボンボンくま		
緑の食卓	午前	フギウギ体操		ひばり体操		マルーン体操			
	午後	★スポーツ吹矢	ヤングマン体操	祭りだ！体操		ザキザキ体操			
温水プール	午前	ボールDEエクササイズ		水中筋トレ		水中ウォーキング			
	午後	水中ウォーキング		浮き棒体操		水中筋トレ			
アトリウム	すっきりストレッチ				エコトレーニング				
百合Café	クリスマスケーキ	コロッケ	アスパラとベーコンの チーズクリームパスタ	チンジャオロース	ぶり大根	ホイコーロー			
サロンドフルール	マッサージ◎				お口の健康講座	美顔マッサージ講座	お正月ネイルアート		
お買い物ツアー	ヨークベニマル・ウエルシア薬局								