

# コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表



May



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
			1	2	3	4	5	6
カルチャールーム	午前	<div style="border: 1px dashed blue; padding: 5px;"> <b>今月のイベント</b>                      お出かけツアー                      5/13(日)                       避難訓練                      5/17(木)                       お誕生日週間                      5/21(月)~5/26(土)                 </div>	田寺ねん土教室	ワイヤー入りミニストール (1日)	布の小物入れ	フェザーウッドピースネックレス	便利♪アームカバー	
	午後		ボジティブ語講座		◇フラワーアレンジメント	日本の歴史をたどろう	映え！ハーバリウム	
スタジオ	午前		祭りだ！体操	チェアヨガ		朝が来た体操		
	午後		ザキザキ体操	よし！いくぞう体操	★シルバリーハビリ体操	セラバンド体操		
温水プール	午前		水中ウォーキング	水中筋トレ		水中ウォーキング		
	午後		ボールDEエクササイズ	浮き棒体操		水中筋トレ		
緑の食卓	午前		ブギウギ体操	セラバンド体操		ひばり体操		
	午後		読書マラソン	お楽しみ体操	認知症すごろく	ハニーを巻いたパン/抜き大会	お楽しみ体操	
百合Café			さわらのカレー焼き	ツナの揚げ餃子	みそだれカジキフライ	牛肉と大根の 甘辛炒め	こいのぼりクッキー	
サロン ド フルール			マッサージ◎	◇リンデン美容室	マッサージ◎		アイマッサージ	
お買い物ツアー		ヨークベニマル・ウエルシア薬局			セイブ(けやき台店)			
		7	8	9	10	11	12	13
カルチャールーム	午前	粘土で花ケース	とんぼ玉 (1日)	タティングレース	★陶芸教室/リボンでバラ	★◇染色教室	デコパージュポーチ	◇ お 出 か け ツ ア ー
	午後	★パソコン教室/ キャンドルライト作り			★パソコン教室/布のチュールリップ	お弁当袋入れ	書の道/アルパイトタイム	
スタジオ	午前	水戸黄門体操		青竹体操		ヤングマン体操		
	午後	ズンドコ体操		ザキザキ体操		★シルバリーハビリ体操	チェアヨガ	
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		浮き棒体操		
緑の食卓	午前	ブギウギ体操	ブギウギ体操	よし！いくぞう体操		ズンドコ体操		
	午後	読書マラソン	お楽しみ体操	お楽しみ体操	読書マラソン	読書マラソン	お楽しみ体操	
百合Café		豚の柚子ポン 生姜焼き	豚肉ととんぼ玉の チンジャオ風	キャベツの ペペロンチーノ	アスパラと鶏の バター醤油	キッシュトースト	ヒレカツ	
サロン ド フルール		マッサージ◎	お口の健康講座	耳の掃除屋さん	◇リンデン美容室	マッサージ◎	耳の掃除屋さん	
お買い物ツアー		ストッカー(常設店)		◇KOSA   (ケー千屋さん)	100円ショップセリア (恒原店)	JA酒門		
		14	15	16	17	18	19	20
カルチャールーム	午前	デコ コロコロクリーナー	おうち型ライト	ツートンカラーミニ巾着	丸い持ち手バッグ	★◇染色教室	★クラフトアート	
	午後	★パソコン教室/★茶道教室	美文字♥ペン字講座	★パソコン教室/★陶芸教室	ラベンダーアロマポプリ	◇フラワーアレンジメント	ハネロ金ディッシュ入れ	
スタジオ	午前	ひばり体操		朝が来た体操		よし！いくぞう体操		
	午後	★スポーツ吹き矢	ヤングマン体操	ボール体操		★フラダンス	タオル体操	
温水プール	午前	ボールDEエクササイズ		浮き棒体操		ボールDEエクササイズ		
	午後	浮き棒体操		水中筋トレ		浮き棒体操		
緑の食卓	午前	マルーン体操		読書マラソン	ひばり体操	ブギウギ体操		
	午後	お楽しみ体操	お楽しみ体操	★音楽療法	ゴミ箱折りアルパイト	★囲碁(片山)	読書マラソン	
百合Café		鶏肉とたけのこの煮物	サーモンフライ	豚肉と小松菜の オイスター炒め	さわらソテー ねぎ塩たれ	豚肉とじゃがいもの ピリ辛炒め	たらのチーズ焼き	
サロン ド フルール		耳の掃除屋さん	◇リンデン美容室	マッサージ◎		耳の掃除屋さん	マッサージ◎	
お買い物ツアー		ダイソー(けやき台店)		都伊美煎本舗	ヨークベニマル・ウエルシア薬局			
		21	22	23	24	25	26	27
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	フラワータッセル	消しゴムハンコ	染めてインテリアパネル	
	午後	★パソコン教室/俳句愛好会	電球ポトル箱庭	★陶芸教室/アルパイトタイム	オリジナル日本地図	★糸かけ曼茶羅(稲葉)/ アルパイトタイム	★手芸教室	
スタジオ	午前	チェアヨガ		ズンドコ体操		ザキザキ体操		
	午後	★シルバリーハビリ体操	タオル体操	ひばり体操		チェアヨガ		
温水プール	午前	水中筋トレ		浮き棒体操		水中筋トレ		
	午後	ボールDEエクササイズ		水中ウォーキング		浮き棒体操		
緑の食卓	午前	ザキザキ体操		水戸黄門体操	お楽しみ体操	マルーン体操		
	午後	読書マラソン	お楽しみ体操	読書マラソン	★音楽会(音遊ばんど)	お楽しみ体操	読書マラソン	
百合Café		和風ポークソテー	ひじき煮	ジャーマンポテト	焼肉バーガー	ぶりカツ 〜七味味噌ダレ〜	ハンバーグ 〜赤ワインソース〜	
サロン ド フルール		マッサージ◎	アイマッサージ	マッサージ◎	耳の掃除屋さん	◇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	サンキ(衣料品店)	ヨークベニマル・ウエルシア薬局				
		28	29	30	31			・都合により予定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。 ・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。  ◎：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
カルチャールーム	午前	とんぼ玉	★陶芸教室/木製3D模型	★陶芸教室/ミニおかもち	夏色タペストリー			
	午後	とんぼ玉/歌心教室	手作り印鑑ケース	★パソコン教室/ アルパイトタイム	メガネチェーン作り			
スタジオ	午前	ザキザキ体操		ズンドコ体操				
	午後	★スポーツ吹き矢	朝が来た体操	ヤングマン体操				
温水プール	午前	水中ウォーキング		ボールDEエクササイズ				
	午後	水中筋トレ		浮き棒体操				
緑の食卓	午前	ヤングマン体操	★カイロによる運動講座	ブギウギ体操				
	午後	お楽しみ体操		お楽しみ体操	読書マラソン			
百合Café		たらの特リソース	チキンのケチャップ煮	さばの照り焼き	たらのからあげ ポン酢こまねぎだれ			
サロン ド フルール		NEW 指ヨガ	マッサージ◎	美顔マッサージ	NEW 指ヨガ			
お買い物ツアー		ヨークベニマル・ウエルシア薬局		業務スーパー(けやき台店)				



# コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表



April



		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	テコ コロコロクリーナー	ねん土で写真立て	お花のクリップ	★陶芸教室	★◇染色教室	とんぼ玉(1日)	
	午後	★パティオ教室/★茶道教室	ひっかけピンチ	★パティオ教室/◇フラワーアレンジメント	レインボー写真立て	かぎ針でバラのプローチ		
NEW スタジオ	午前	ヤングマン体操		祭りだ!体操		ひばり体操		
	午後	フキウギ体操		水戸黄門体操	★シルバーリハビリ体操	マルーン体操		
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		浮き棒体操		
緑の食卓	♡期待の新人紹介♡			🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸		🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸		
アトリウム	🌸 レッドコード増設の為、リハビリマシンを移動しました。 🌸							
百合Café	ツナマヨコーン トースト	豚肉のブルコギ風	さばのソテー 〜ごま酢たれ〜	鶏肉の マスタードソース焼き	タラの梅バターソース	焼うどん		
サロン ド フルール	マッサージ◎	耳の掃除屋さん	マッサージ◎/★◇リンデン美容室	つまみ美容	マッサージ◎	耳の掃除屋さん		
お買い物ツアー	ヨークベニマルウェルシア薬局			しまむら(衣料品店)		JA酒門		
		9	10	11	12	13	14	15
カルチャールーム	午前	ポケットポーチ	めんぼうアート	★◇アロマクラフト	とんぼ玉(1日)		★◇染色教室	あずま袋
	午後	★パティオ教室/脳トレクイズ	◇フラワーアレンジメント	★パティオ教室/★陶芸教室			★糸かけ曼茶羅(稲葉)/ゆる気ノート	★手芸教室
スタジオ	午前	NEW チェア-ヨガ		ザキザキ体操		フキウギ体操		
	午後	★スポーツ吹矢	ズンドコ体操	よし!いくぞう体操		★シルバーリハビリ体操	水戸黄門体操	
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		浮き棒体操		水中ウォーキング		
緑の食卓	ズンドコ体操	★囲碁(本田・坂爪)	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸		水戸黄門体操	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸		
アトリウム	🌸 レッドコード増設の為、リハビリマシンを移動しました。 🌸							
百合Café	豚肉と茄子の味噌炒め	鶏の山賊焼き	鶏と野菜の天ぷら	カップチーズケーキ	豚の生姜焼き	ツナじゃが		
サロン ド フルール	美顔リンパマッサージ	マッサージ◎	お口の健康講座	マッサージ◎/★◇リンデン美容室	耳の掃除屋さん	マッサージ◎		
お買い物ツアー	都炉美煎本舗			100円ショップセリア (笠原店)	ヨークベニマルウェルシア薬局			
		16	17	18	19	20	21	22
カルチャールーム	午前	★◇トールペイント	★◇トールペイント	万年カレンダー	簡単ティッシュケース作り	ポプリボード	★クラフトアート	
	午後	★パティオ教室/俳句愛好会	くるみボタンでマグネットフック	★陶芸教室/ウッドバーニング	もこもこポーチ	アルバム作り	おもてなしトレー	
スタジオ	午前	よし!いくぞう体操		マルーン体操		ザキザキ体操		
	午後	★シルバーリハビリ体操	朝が来た体操	祭りだ!体操	歌心教室	ヤングマン体操		
温水プール	午前	ボールDEエクササイズ		浮き棒体操		ボールDEエクササイズ		
	午後	水中筋トレ		お楽しみ体操	水中ウォーキング	水中筋トレ		
緑の食卓	朝が来た体操	★カイロによる運動講座	★音楽療法	祭りだ!体操	読書マラソン	ハニーをかけた ハジ坂大会		
アトリウム	🌸 レッドコード増設の為、リハビリマシンを移動しました。 🌸							
百合Café	鮭のムニエル 〜トマトソース〜	鶏のフライ レモンマヨソース	とんかつ	サーモンフライ ごまみソース	さばの味噌煮	鶏の竜田揚げ		
サロン ド フルール	マッサージ◎	マッサージ◎/★◇リンデン美容室	耳の掃除屋さん	マッサージ◎			つまみ美容	
お買い物ツアー	ストッカー(常澄店)			ヨークベニマルウェルシア薬局		マルト(元吉田店)		
		23	24	25	26	27	28	29
カルチャールーム	午前	竹はたき作り	★陶芸教室	★陶芸教室	スプーンスイーツチャーム	色々な水引き	リメイク工作用具入れ	
	午後	キャラメルポーチ	田寺ねん土教室	★パティオ教室/スワロフスキーネックレス	チョークアート	★糸かけ曼茶羅(稲葉)/書の道	★手芸教室	
スタジオ	午前	ズンドコ体操		よし!いくぞう体操		朝が来た体操		
	午後	★スポーツ吹矢	ひばり体操	★フラダンス	フキウギ体操	ズンドコ体操		
温水プール	午前	水中ウォーキング		水中筋トレ		浮き棒体操		
	午後	浮き棒体操		ボールDEエクササイズ	お楽しみ体操	水中ウォーキング		
緑の食卓	ひばり体操	読書マラソン	フキウギ体操	★音楽会(音遊ばんど)	認知症すごろく	★囲碁(片山)		
アトリウム	🌸 レッドコード増設の為、リハビリマシンを移動しました。 🌸							
百合Café	エビフライ	いちご フレンチトースト	カレイのムニエル ハニーマスタードソース	豚バラと白菜の 炒め煮	鶏肉の オーロラソース和え	えびと鶏の春巻き		
サロン ド フルール	★◇リンデン美容室	アイマッサージ	マッサージ◎	耳の掃除屋さん	★◇リンデン美容室	マッサージ◎		
お買い物ツアー	JA酒門	ヨークベニマルウェルシア薬局	100円ショップダイソー (けやき台店)		サンキ(衣料品店)	ヨークベニマルウェルシア薬局		
		30	<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)</p> <p>★：講師・ボランティア</p> <p>◇：事前予約</p>					
カルチャールーム	午前	彩りリース						
	午後	畳の縁で小銭入れ						
スタジオ	午前	祭りだ!体操						
	午後	ザキザキ体操						
温水プール	午前	ボールDEエクササイズ						
	午後	水中ウォーキング						
緑の食卓	読書マラソン							
アトリウム	🌸🌸🌸🌸🌸🌸							
百合Café	大根と鶏つくねの煮物							
サロン ド フルール	耳の掃除屋さん							
お買い物ツアー	ヨークベニマルウェルシア薬局							

**今月のイベント**

♡期待の新人紹介♡  
4/2(月)4/3(火)

☆お花見イベントツアー☆  
4/5(木)4/6(金)

お誕生日週間  
4/23(月)〜4/28(土)

