

コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表



July

		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	田寺工作室～電球ボトルポプリ～	くすみボタンのヘアゴム	ボンボン写真立て	★陶芸教室/ドリル会	★◇染色教室	ハワイアンリース		
	午後	★パソコン教室/ 海のかげらペンダント	紙コップでラッピング箱	★パソコン教室/アルバイトデー	消しゴムはんこ	つまみ細工	ちょうちょストラップ		
スタジオ	午前	朝が来た体操		マルーン体操		ザキザキ体操			
	午後	ザキザキ体操		タオル体操	★シルバーリハビリ体操	すっきりストレッチ			
温水プール	午前	水中ウォーキング		水中筋トレ		ボールDEエクササイズ			
	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	午前	お楽しみ体操							
	午後	読書マラソン	ハバ抜き大会/お楽しみ体操	ジェンガ大会	フギウギ体操	こじこじ体操	読書マラソン		
百合Café	さわらの レモンマスタードソース		カジキと茄子の 揚げ煮	鶏の山賊焼き	キスと夏野菜の天ぷら	豚肉とキャベツの 甘みそ炒め	鶏の磯辺揚げ		
サロン ド フルール	指ヨガ		マッサージ◎	◇リンデン美容室	耳の掃除屋さん	マッサージ◎	さわやか常夏♪ネイル		
お買い物ツアー	ヨークベニマル・ウェルシア薬局				JA酒門		ダイソー(けやき台店)		
		9	10	11	12	13	14	15	
カルチャールーム	午前	ベバナフフラワーリース	★◇トールペイント	★◇アロマクラフト	田寺ねん土教室	成井折り紙教室	布で作る花ブローチ		
	午後	★パソコン教室/俳句愛好会	デコレーション写真立て	★パソコン教室/★陶芸教室	つの香箱を作る	◇フラワーアレンジメント	★手芸教室		
スタジオ	午前	すっきりストレッチ		朝が来た体操		タオル体操			
	午後	★スポーツ吹矢	マルーン体操	水戸黄門体操	★フラダンス	★シルバーリハビリ体操	ひばり体操		
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		お楽しみ体操		浮き棒体操			
緑の食卓	午前	お楽しみ体操							
	午後	フギウギ体操	日本語朗読会	読書マラソン	こじこじ体操	フギウギ体操	お楽しみ体操/★囲碁(片山)		
百合Café	ヒレカツ おろしポン酢だれ		ポークステーキ 赤ワインソース	ぶりの甘酢漬	豚肉の マスタード焼き	牛しゃぶサラダ	カジキフライ ～ごま味噌ダレ～		
サロン ド フルール	マッサージ◎		孫の肩もみタイム	マッサージ◎	◇リンデン美容室/マッサージ◎	孫の肩もみタイム	マッサージ◎		
お買い物ツアー	グランステージ山新		ストッカー(常澄店)	TOKA I (手芸屋さん)	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	涼しげガラスペイント	フェルトでネックレス	小花のブローチ	プラ板ムービー	デコパージュ♥消臭スプレー	★クラフトアート		
	午後	★パソコン教室/塩澤塾	◇フラワーアレンジメント	★陶芸教室/究極の点つなぎ	ヨーヨーキルト	書の道	ちぎり絵で花火		
スタジオ	午前	チェアヨガ		ズンドコ体操		すっきりストレッチ			
	午後	★シルバーリハビリ体操	タオル体操	よし!いくぞう体操		チェアヨガ			
温水プール	午前	ボールDEエクササイズ		浮き棒体操		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			
緑の食卓	午前	お楽しみ体操							
	午後	タオル体操	アルバイトデー	★音楽療法	ハバ抜き大会/お楽しみ体操	読書マラソン	布切りアルバイト		
百合Café	栗ようかん		鶏肉と 夏野菜のトマト煮	梅しそ冷製パスタ	イカとアスパラの チリソース	カレイの 梅みぞれソース	えびの水餃子		
サロン ド フルール	みんなで手話		◇リンデン美容室/マッサージ◎	メガネのお掃除	さわやか常夏♪ネイル	マッサージ◎			
お買い物ツアー	ヨークベニマル・ウェルシア薬局		都炉美煎本舗	ヨークベニマル・ウェルシア薬局	ストッカー(常澄店)	ヨークベニマル・ウェルシア薬局			
		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/まんだら塗り絵	★陶芸教室/秘密の花園塗り絵	ハーブのリース	★◇染色教室	初めての彫刻		
	午後	マクラメ編み～初級編～	集中!!折り紙講座	★パソコン教室/ゆったり茶話会	温故知新…歴史講座	★サンキャッチャー(稲葉)/ アルバイトデー	★手芸教室		
スタジオ	午前	よし!いくぞう体操		ヤングマン体操		ズンドコ体操			
	午後	★スポーツ吹矢	水戸黄門体操	ザキザキ体操		ヤングマン体操			
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		水中ウォーキング		お楽しみ体操			
緑の食卓	午前	お楽しみ体操							
	午後	ズンドコ体操	読書マラソン	ジェンガ大会/お楽しみ体操	★音楽会(音遊ばんど)	オセロ大会/お楽しみ体操	アルバイトデー		
百合Café	鶏と卵の親子煮		揚げ出し豆腐の きのこあんかけ	麻婆茄子	棒棒鶏 (ハンパンスー)	大根と鶏つくねの煮物	チーズたっぷり ピザトースト		
サロン ド フルール	マッサージ◎		ハンドマッサージ	マッサージ◎			耳の掃除屋さん		
お買い物ツアー	サンキ(衣料品店)		ヨークベニマル・ウェルシア薬局			しまむら(衣料品店)	都炉美煎本舗		
		30	31						
カルチャールーム	午前	クリアファイルペイント	田寺鉢植え講座	<div style="border: 1px dashed blue; padding: 10px; text-align: center;"> <p>今月のイベント</p> <p>お誕生日週間 7/23(月)～7/28(土)</p>  </div>				<ul style="list-style-type: none"> 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。 <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> 	
	午後	★茶道教室	行ってみたい世界遺産シリーズ						
スタジオ	午前	ひばり体操							
	午後	ズンドコ体操							
温水プール	午前	水中ウォーキング							
	午後	水中筋トレ							
緑の食卓	午前	お楽しみ体操							
	午後	ハバ抜き大会/お楽しみ体操	アルバイトデー						
百合Café	五目混ぜ込みご飯		汁なし坦々うどん						
サロン ド フルール	お口の健康講座		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								

コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表



June



		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もございます。</p> <p>今月のイベント</p> <p>山野みどりミニコンサート 6/2日(土)14:00~ ※午後からカラオケ機材使用の為 カラオケ室は 使用できなくなります。 ご了承ください。</p> <p>お誕生日週間 6/18(月)~6/23(土)</p> <p>♥新人王決定戦♥ 6/23日(土) 15:00~</p>				★◇染色教室	ロンデルとバルネックス				
	午後					地球46億年の神秘	コラージュボード				
スタジオ	午前					・レッドコードは随時開催しております。			ズンドコ体操		
	午後					・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。			セラバンド体操		
温水プール	午前								水中ウォーキング		
	午後								水中筋トレ		
緑の食卓	午前					◎: マッサージ (足裏・さわやかマッサージ)			お楽しみ体操		
	午後					★: 講師・ボランティア ◇: 事前予約			読書マラソン	★ミニコンサート	
百合Café									鶏と野菜の天ぷら	揚げドーナツ	
サロン ド フルール									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	都府美煎本舗					
		4	5	6	7	8	9	10			
カルチャールーム	午前	タティングレース	スイーツデコ・マグネット	ころんとした巾着(1日)	★陶芸教室/マンダラ塗り絵	★◇染色教室	ジュエル植物				
	午後	★パソコン教室/★茶道教室	ストローピンメリ	★パソコン教室/ ころんとした巾着(午前中続き)	ちょうちょストラップ	ミニソーイングケース	★手芸教室				
スタジオ	午前	チェアヨガ		水戸黄門体操		ザキザキ体操					
	午後	お楽しみ体操		朝が来た体操	★シルバリーハビリ体操	よし!いくそ体操	ひばり体操				
温水プール	午前	浮き棒体操		水中筋トレ		ボールDEエクササイズ					
	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	お楽しみ体操									
	午後	読書マラソン	ハニーをかけた パVA抜き大会	読書マラソン	職員と別荘!オセロ/ お楽しみ体操	こじま体操	★団扇(片山)/お楽しみ体操				
百合Café		タラのみぞれあんかけ	エビフライ	カジキのムニエル ~オーロラソース~	しょうが焼きみそ風味	鮭のめやしあんかけ	鯖のチーズピカタ				
サロン ド フルール		マッサージ◎	お口の健康講座	◇リンデン美容室/マッサージ◎	マッサージ◎	耳の掃除屋さん	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			TOKAI (手芸店)	ストッカー(常店)					
		11	12	13	14	15	16	17			
カルチャールーム	午前	フェルトでにんじん	田寺ねん土教室	チョコマグネット	とんぼ玉 (1日)	焼きビー玉ネックレス	田寺工作室				
	午後	★パソコン教室/ めんぼうケースリメイク	ポジティブ変換講座/ ★メガネボランティア	★パソコン教室/★陶芸教室		人付き合い講座	◇フラワーアレンジメント				
スタジオ	午前	マルーン体操		ザキザキ体操		祭りだ!体操					
	午後	★スポーツ吹矢	朝が来た体操	★フラダンス	ヤングマン体操	★シルバリーハビリ体操	よし!いくそ体操				
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	水中ウォーキング		浮き棒体操		ボールDEエクササイズ					
緑の食卓	午前	お楽しみ体操									
	午後	オセロ大会/お楽しみ体操	読書マラソン	ハニーをかけた パVA抜き大会/お楽しみ体操	読書マラソン	お楽しみ体操	ジェンガ大会				
百合Café		野菜たっぷり焼き餃子	鶏肉と根菜の煮物	和風チキンソテー	タラの長ネギバターソース	ビーマンの肉詰め	いんげんの豚肉巻き				
サロン ド フルール		やさしいイスヨガ	マッサージ◎	耳の掃除屋さん	◇リンデン美容室	マッサージ◎	思い出の地を見てみよう				
お買い物ツアー		ストッカー(常店)	ダイソー(けやき台店)	ヨークベニマル・ウエルシア薬局		◇KOSAI (ケーキ屋さん)	業務スーパー(けやき台店)				
		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	★◇アロマクラフト	ねん土で花ケース	とんぼ玉 (1日)	★クラフトアート				
	午後	★パソコン教室/俳句愛好会	バラ香る壁飾り	★陶芸教室/ 秘密の花園塗り絵	クリップで結婚式		★手芸教室				
スタジオ	午前	ヤングマン体操		ズンドコ体操		朝が来た体操					
	午後	★シルバリーハビリ体操	ザキザキ体操	マルーン体操		水戸黄門体操					
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		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					
緑の食卓	午前	お楽しみ体操									
	午後	こじま体操	読書マラソン	★音楽療法	★ウクレレ演奏会	ハニーをかけた パVA抜き大会	読書マラソン				
百合Café		鶏の唐揚げ	ぶりの梅みそ焼き	さばの味噌煮	鶏のチリソース	スパゲティオボリタン	牛肉とトマトの炒め物				
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◎		◇リンデン美容室	ピカピカつめ磨き				
お買い物ツアー		◇ユニクロ(衣料品店)	ヨークベニマル・ウエルシア薬局		都府美煎本舗	ヨークベニマル・ウエルシア薬局					
		25	26	27	28	29	30				
カルチャールーム	午前	パールとチャームイヤリング	★陶芸教室/ てぬぐいうちわ	★陶芸教室/ メガネケースデコ/パージュ	オリジナルタンブラー作り	もこもこボーチ	ガラスペイント				
	午後	◇フラワーアレンジメント	季節の野菜を学ぼう	★パソコン教室/ アルバイトタイム	やさしい指ヨガ	★サンキャッチャー(稲葉/ 書の道)	ミニ多肉鉢植え				
スタジオ	午前	ズンドコ体操		タオル体操		チェアヨガ					
	午後	★スポーツ吹矢	ボール体操	ひばり体操		お楽しみ体操					
温水プール	午前	ボールDEエクササイズ		浮き棒体操		水中筋トレ					
	午後	水中筋トレ		水中ウォーキング		浮き棒体操					
緑の食卓	午前	お楽しみ体操									
	午後	お楽しみ体操	ジェンガ大会	読書マラソン	★音楽会(音遊ばんど)	読書マラソン	オセロ大会				
百合Café		アーモンドコーヒー マフィン	ハンバーグブラウンソース	とんかつおろし風酢だれ	ジャーマンポト風ライス	鮭の香華パン粉焼き	ぶり大根				
サロン ド フルール		マッサージ◎		ピカピカつめ磨き	テーブルゲーム倶楽部	骨盤底筋講座	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		JA酒門	ヨークベニマル・ウエルシア薬局	100円ショップセリア (笠原店)	ヨークベニマル・ウエルシア薬局				