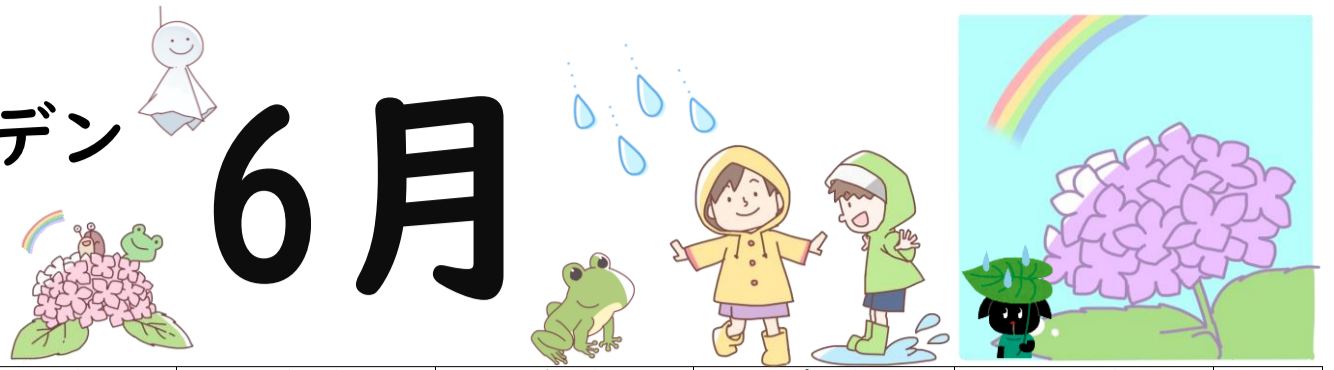


2024年 コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表

6月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
							1	2	
カルチャールーム	午前	<p>◎ 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</p> <p>◎ 名称等、ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せ下さい</p> <p>◎ 第2水曜日 15:30~ 『紙芝居』 緑の食卓にて開催いたします</p> <p>☆: 講師・ボランティア ◇: 事前予約</p>						ピアノで歌おうDX!	
	午後							お花のイニシャルキーホルダー	
緑の食卓	午前							チェアヨガ	
	午後							ゆるりん体操	
スタジオ	午前							ザキザキ体操	
	午後							スティック体操	
温水プール	午前							ボール体操	
	午後							浮き棒体操	
百合Caf'e								鮭のムニエル中華風	
サロン ド フルール								ヨークベニマル	
お買い物ツアー									
		3	4	5	6	7	8	9	
カルチャールーム	午前	プラ板であじさいブローチ	重曹アートグラフィー	とんぼ玉	フェルトであじさいブローチ	版画プリントでハンカチ	可愛いミニがま口	お出かけツアー 水族館	
	午後	陶芸教室	アイロンビーズ	水墨画	茨城県の日帰り温泉を知ろう!	書の道	ドライフラワーアクセサリー		
緑の食卓	午前	脳活ストレッチ	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	脳活ストレッチ		
	午後	すっきりストレッチ	脳活ストレッチ	ゆるりん体操	チェアヨガ	脳活ストレッチ	すっきりストレッチ		
スタジオ	午前	タオル体操	スッカリ体操	セラバンド体操	下肢筋カトレーニング	アライブヘルス	お楽しみ体操		
	午後	ループエクササイズ	ボール体操	チェアロビ	お楽しみ体操	よし!いくぞう体操	ダンベル体操		
温水プール	午前	浮き棒体操		ボール体操		水中筋カトレーニング			
	午後	ボール体操		水中筋カトレーニング		ビート板体操			
百合Caf'e		チキンカツバーガー	揚げワントンのチリソース	和風チキンソテー	白ゴマバーグ	さばの味噌煮	つくねのチーズ焼き		
サロン ド フルール		☆◇リンデン美容室		☆◇リンデン美容室		☆◇リンデン美容室			
お買い物ツアー		ダイソー なかみなと店				ヨークベニマル			
		10	11	12	13	14	15		
カルチャールーム	午前	ピアノで歌おう!DX	ビーズとフェルトのあじさいブローチ	陶芸教室	版画プリントでポーチ	フラワーBOX	初夏のミニ花リース		
	午後	布とフェルトのブローチ	ハーバリウム	パステル画で遊ぼう♪	ビーズのプレスレット	数独勉強会	まくらめお花キーホルダー		
緑の食卓	午前	ゆるりん体操	チェアヨガ	脳活ストレッチ	すっきりストレッチ	チェアヨガ	ゆるりん体操		
	午後	チェアヨガ	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	脳活ストレッチ	ゆるりん体操	チェアヨガ		
スタジオ	午前	肩こり改善体操	ループエクササイズ	ボール体操	腰痛予防体操	お楽しみ体操	チェアロビ		
	午後	ヤングマン体操	下肢筋カトレーニング	アライブヘルス	ザキザキ体操	スッカリ体操	タオル体操		
温水プール	午前	ビート板体操		浮き棒体操		ボール体操			
	午後	水中筋カトレーニング		ビート板体操		浮き棒体操			
百合Caf'e		カレイのソテー 長ネギバターソース	さわらの南蛮漬け	さばのうま味噌炒め	豚バラと小松菜の中華炒め	鶏唐揚げと 水菜のおろしポン酢	牛肉のバター焼き ~ オニオンソース ~		
サロン ド フルール		☆◇ピース理美容室	足裏セルフマッサージ講座	☆◇リンデン美容室		☆◇リンデン美容室			
お買い物ツアー		セイブ けやき台店		ヨークベニマル		ウエルシア薬局			
		17	18	19	20	21	22		
カルチャールーム	午前	☆トールペイント		版画プリントでポーチ	陶芸教室	ピアノで歌おう!MX	折り紙であじさいの壁掛け		
	午後	ネームキーホルダー	書の道	☆アロマクラフト ~ ラベンダークラフト ~	☆プリザードフラワー ~ ポーセラーツ絵付け ~	ビーズボールペン	☆手芸教室		
緑の食卓	午前	すっきりストレッチ	脳活ストレッチ	ゆるりん体操	チェアヨガ	脳活ストレッチ	すっきりストレッチ		
	午後	脳活ストレッチ	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	脳活ストレッチ		
スタジオ	午前	セラバンド体操	スティック体操	ザキザキ体操	ヤングマン体操	ループエクササイズ	ヤングマン体操		
	午後	腰痛予防体操	よし!いくぞう体操	ダンベル体操	肩こり改善体操	スティック体操	下肢筋カトレーニング		
温水プール	午前	ボール体操		水中筋カトレーニング		ビート板体操			
	午後	ビート板体操		浮き棒体操		ボール体操			
百合Caf'e		チキンと夏野菜のトマト煮	キャベツメンチカツ	ブロックリーと 鶏肉入り治部煮	サーモンフライ	豚団子のピリ辛煮	茄子とトマトのパスタ		
サロン ド フルール		☆◇リンデン美容室	☆◇リンデン美容室				足裏セルフマッサージ講座	☆◇リンデン美容室	
お買い物ツアー		ヨークベニマル		都炉美煎本舗		ヨークベニマル			
		24	25	26	27	28	29		
カルチャールーム	午前	麦わら帽子のブローチ	版画プリントでハンカチ	紙ねんどで作るカエルの置き物	モールで作るキーリング	陶芸教室	陶芸教室		
	午後	快晴気分ネックレス	水墨画	書の道	数独勉強会	スクラッチアート	スクラッチアート		
緑の食卓	午前	チェアヨガ	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	脳活ストレッチ	ゆるりん体操	チェアヨガ		
	午後	ゆるりん体操	チェアヨガ	脳活ストレッチ	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	スッカリ体操	ボール体操	お楽しみ体操	ダンベル体操	腰痛予防体操	スティック体操		
	午後	タオル体操	チェアロビ	肩こり改善体操	セラバンド体操	ループエクササイズ	よし!いくぞう体操		
温水プール	午前	水中筋カトレーニング		ビート板体操		浮き棒体操			
	午後	浮き棒体操		ボール体操		水中筋カトレーニング			
百合Caf'e		塩焼きそば	オクラの豚肉巻き	オニオンコーンの ピザトースト	茄子のオープン焼き	鶏肉とじゃがいもの バター醤油	ツナと梅肉の和風トースト		
サロン ド フルール		☆◇リンデン美容室		手元すっきりオイルマッサージ	☆◇リンデン美容室	☆◇リンデン美容室			
お買い物ツアー		ウエルシア薬局		ヨークベニマル		伊勢屋			
		30							