２０２４年
コミュニティガーデン
百合が丘
プログラム予定表

7月

		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	しゃぼん玉ネックレス	版画プリントでマット	陶芸教室	アイロンビーズ	可愛いがま口財布作り	ピアノで歌おう！DX	お出かけツアー 映画鑑賞ｉｎ ひたちなか
	午後	世界の子供の生活を知ろう！	織姫と彦星の短冊	お花のヘアピン	数独勉強会	水墨画	フラワーBOX作り	
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	チェアロビ	ループエクササイズ	下肢筋力トレーニング	肩こり改善体操	アライブヘルス	タオル体操	
	午後	ボール体操	スッキリ体操	お楽しみ体操	☆ヨガ教室	セラバンド体操	スティック体操	
温水プール	午前	ボール体操		水中筋トレ		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		オム焼きそば	鮭のアーモンド焼き	鶏ときのこのバター醤油炒め	ビビンバ	鶏肉と茄子のみぞれ煮	手作りさつま揚げ	
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			ストッカー　常澄店			
		8	9	10	11	12	13	14
カルチャールーム	午前	☆トールペイント	足裏セルフマッサージ講座	とんぼ玉	重曹アート	プラ板で金魚キーホルダー	版画プリントでポーチ	
	午後	陶芸教室	ハーバリウム	かぎ編みでアクリルたわし	脳活倶楽部	数独勉強会	☆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	ヤングマン体操	腰痛予防体操	ボール体操	スッキリ体操	タオル体操	よし！いくぞう体操	
	午後	ダンベル体操	ザキザキ体操	チェアロビ	ループエクササイズ	スティック体操	お楽しみ体操	
温水プール	午前	水中筋トレ		ビート板体操		浮き棒体操		
	午後	浮き棒体操		ボール体操		水中筋トレ		
百合Caf'e		さばの唐揚げ ～　ねぎソース　～	ジャーマンポテト	カレイの磯辺揚げ	鮭のムニエル ～　バター醤油　～	キッシュトースト	高菜昆布チャーハン	
サロン　ド　フルール					☆◇リンデン美容室			
お買い物ツアー		ダイソー　なかみなと店		ウエルシア薬局		ヨークベニマル		
		15	16	17	18	19	20	21
カルチャールーム	午前	とんぼ玉	☆トールペイント	版画プリントでマット	ねんどで作る ひまわりの置き物	ピアノで歌おう！DX	陶芸教室	
	午後	シャカシャカキーホルダー	プラ板でひまわりブローチ	書の道	☆アロマクラフト ～　塩とハーブのポプリ　～	お花の イニシャルキーホルダー	可愛いくしケース作り	
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	お楽しみ体操	セラバンド体操	ダンベル体操	ザキザキ体操	アライブヘルス	ループエクササイズ	
	午後	よし！いくぞう体操	下肢筋力トレーニング	ヤングマン体操	腰痛予防体操	ボール体操	肩こり改善体操	
温水プール	午前	ビート板体操		水中筋トレ		ボール体操		
	午後	ボール体操		浮き棒体操		ビート板体操		
百合Caf'e		鶏肉とじゃが芋のカレー煮	夏野菜の塩焼きそば	鶏のチリソース	ハムカツバーガー	油淋鶏	トマトの冷製パスタ	
サロン　ド　フルール				手元すっきりオイルマッサージ		足裏セルフマッサージ講座		
お買い物ツアー		ヨークベニマル				都炉美煎本舗		
		22	23	24	25	26	27	28
カルチャールーム	午前	版画プリントでポーチ	水墨画	お花のキーホルダー作り	陶芸教室		世界の美味しい料理巡り	
	午後	ハーブティーを飲みながら 紅茶のサシェ作り	書の道	☆プリザーブドフラワー ～　ポーセラーツ絵付け　～	大人の学校		☆手芸教室	
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	スッキリ体操	ザキザキ体操	セラバンド体操	アライブヘルス	よし！いくぞう体操	チェアロビ	
	午後	タオル体操	お楽しみ体操	スティック体操	ボール体操	ダンベル体操	ループエクササイズ	
温水プール	午前	浮き棒体操		ビート板体操		水中筋トレ		
	午後	水中筋トレ		ボール体操		浮き棒体操		
百合Caf'e		豚バラのせ ニラチャーハン	ハンバーグ ～　赤ワインソース　～	ツナと梅肉の和風トースト	ポークソテー ～　ニラだれ　～	さわらときのこの カレークリーム煮	ぶりの唐揚げ ～　ピリ辛だれ　～	
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		みつお万寿		ヨークベニマル		
		29	30	31				
カルチャールーム	午前	ピアノで歌おう！MX	コルクコースターで ちんあなごの海	デコパージュ石鹸				
	午後	可愛いハンカチ	書の道	水墨画				
緑の食卓	午前	ゆるりん体操	チェアヨガ	すっきりストレッチ				
	午後	チェアヨガ	ゆるりん体操	脳活ストレッチ				
スタジオ	午前	セラバンド体操	ヤングマン体操	ザキザキ体操				
	午後	肩こり改善体操	腰痛予防体操	下肢筋力トレーニング				
温水プール	午前	ボール体操		浮き棒体操				
	午後	ビート板体操		水中筋トレ				
百合Caf'e		鶏ささみと 彩り野菜サラダ	たらのチリソース	鶏肉の マスタードソース焼き				
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		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！

◎　名称等ご不明な点がございましたら、
　お気軽にお問い合せ下さい。

☆：講師・ボランティア
◇：事前予約