

# 2024年 コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表



# 8月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
		◎ 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、 お気軽にお問い合わせ下さい。 ☆: 講師・ボランティア ◇: 事前予約			1	2	3	4	
カルチャールーム	午前				陶芸教室	金魚のあかり	版画プリントでポーチ		
	午後				数独勉強会	カバーでミニバッグ	レース付きストール		
緑の食卓	午前				脳活ストレッチ	すっきりストレッチ	ゆるりん体操		
	午後				すっきりストレッチ	脳活ストレッチ	チェアヨガ		
スタジオ	午前				ボール体操	ループエクササイズ	ダンベル体操		
	午後				☆ヨガ教室	下肢筋カトレーニング	よし!いくぞう体操		
温水プール	午前				ボール体操	ビート板体操			
	午後				水中筋トレ	浮き棒体操			
百合Caf'e					カレイのムニエル ハニーマスタードソース	ピリ辛ミートボール	豚肉とアスパラの 柚子胡椒炒め		
サロン ド フルール									
お買い物ツアー					ヨークベニマル	セイブ けやき台店			
		5	6	7	8	9	10	11	
カルチャールーム	午前	ピアノで歌おう!DX	水ヨーヨーキーホルダー	版画プリントでミニマット	フラワーBOX	レジンキーホルダー	手作りアロマストーン		
	午後	熱中症予防スカーフ	書の道	セルフハンドマッサージ講座	おしゃれミニバッグ	脳活倶楽部	☆手芸教室		
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	セラバンド体操	ザキザキ体操	スッキリ体操	ヤングマン体操	スティック体操		
	午後	タオル体操	腰痛予防体操	アライブヘルス	ボール体操	肩こり改善体操	ループエクササイズ		
温水プール	午前	水中筋トレ		浮き棒体操		ボール体操			
	午後	ボール体操		ビート板体操		水中筋トレ			
百合Caf'e		鶏肉とパプリカの みそ照り焼き	鮭と野菜の甘酢あん	ささみチーズカツ	オクラの豚肉巻き	汁なし坦々うどん	さわらの南蛮漬け		
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		ウエルシア薬局		ダイソー なかみなと店			
		12	13	14	15	16	17	18	
カルチャールーム	午前	ねんどでスイカの置き物	版画プリントでミニマット	足裏セルフマッサージ講座	あずま袋	宝石風ヘアピン	陶芸教室		
	午後	陶芸教室	水墨画	オリジナルピースボールペン	綿棒ケースリメイク	書の道	大きな香り袋		
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	脳活ストレッチ	すっきりストレッチ		
	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	すっきりストレッチ	脳活ストレッチ		
スタジオ	午前	下肢筋カトレーニング	タオル体操	腰痛予防体操	ザキザキ体操	ダンベル体操	チェアロビ		
	午後	よし!いくぞう体操	アライブヘルス	セラバンド体操	お楽しみ体操	ループエクササイズ	ヤングマン体操		
温水プール	午前	~プール清掃~			ボール体操	浮き棒体操			
	午後	~プール清掃~			水中筋トレ	ビート板体操			
百合Caf'e		チキンと夏野菜のトマト煮	豚肉と卵のもやしあん	さばのうまみそ炒め	ぶりのカレー照り焼	鶏の唐揚げ梅あんかけ	鶏肉バーガー		
サロン ド フルール					手元すっきり オイルマッサージ				
お買い物ツアー		ヨークベニマル							
		19	20	21	22	23	24	25	
カルチャールーム	午前	重曹アート	陶芸教室	ネームキーホルダー	造花でうさぎの鉢作り	麦わら帽子のプローチ	ピアノで歌おう!MX		
	午後	ひもで作るミニ壁掛け	大人の学校	水墨画	☆フリーザードフラワー ~ボナーセーツ絵付け~	数独勉強会	☆手芸教室		
緑の食卓	午前	チェアヨガ	ゆるりん体操	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	ゆるりん体操	チェアヨガ	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	セラバンド体操	肩こり改善体操	ループエクササイズ	下肢筋カトレーニング	よし!いくぞう体操	お楽しみ体操		
	午後	スッキリ体操	ヤングマン体操	スティック体操	タオル体操	アライブヘルス	ボール体操		
温水プール	午前	水中筋トレ		浮き棒体操		ボール体操			
	午後	ボール体操		ビート板体操		水中筋トレ			
百合Caf'e		焼きそばパン	えびの水餃子	鶏の山賊焼き	チンジャオロース	鮭の味噌マヨネーズ焼き	豚ひれとセロリの オイスターソース炒め		
サロン ド フルール		☆◇リンデン美容室			癒しの足オイルマッサージ	☆◇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		ウエルシア薬局			
		26	27	28	29	30	31		
カルチャールーム	午前	トールペイント		陶芸教室	ピアノで歌おう!DX	版画プリントでポーチ	しほり染め ~タオル~		
	午後	がま口の印鑑ケース	書の道	大人の学校	アイロンピース	☆アロマクラフト アロマスキんクリーム	プラ板アクセサリー		
緑の食卓	午前	脳活ストレッチ	すっきりストレッチ	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	すっきりストレッチ	脳活ストレッチ	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	ザキザキ体操	ダンベル体操	スティック体操	タオル体操	スッキリ体操	肩こり改善体操		
	午後	腰痛予防体操	セラバンド体操	ボール体操	チェアロビ	お楽しみ体操	ヤングマン体操		
温水プール	午前	ビート板体操		ボール体操		ビート板体操			
	午後	浮き棒体操		水中筋トレ		浮き棒体操			
百合Caf'e		タラのフライ オーロラソース	しいたけ入りハンバーグ	ベーコンと レタスのチャーハン	豚肉と香味野菜のちらし寿司	2種の揚げ餃子	とんしゃぶサラダ		
サロン ド フルール		☆◇ピース理美容室							
お買い物ツアー		みつお万寿		ヨークベニマル					

