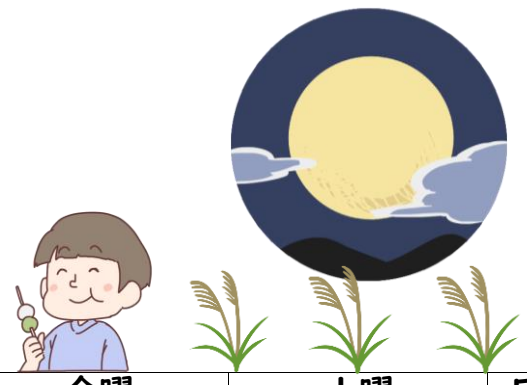
２０２４年
コミュニティガーデン
百合が丘
プログラム予定表

9月



		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	月見のあかり	プラ板アクセサリー	陶芸教室	版画プリントで巾着	ピアノで歌おう！MX	ビーズのブレスレット	
	午後	秋のアロマ飾り	書の道	水墨画	数独勉強会	布で簡単 ポケットティッシュケース	ぼうしの形のマグネット	
緑の食卓	午前	ゆるりん体操	チェアヨガ	脳活体操	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	脳活体操	ゆるりん体操	チェアヨガ	
スタジオ	午前	アライブヘルス	ザキザキ体操	ダンベル体操	セラバンド体操	チェアロビ	タオル体操	
	午後	下肢筋力トレーニング	ループエクササイズ	よし！いくぞう体操	☆ヨガ教室	お楽しみ体操	ヤングマン体操	
温水プール	午前	ボール体操		ビート板体操		水中筋トレーニング		
	午後	水中筋トレーニング		浮き棒体操		ボール体操		
百合Caf'e		豚肉のチーズピカタ	鮭のムニエル中華風	揚げ茄子の鶏味噌あん	中華焼きそば	キャベツと卵の中華炒め	チーズバーガー	
サロン　ド　フルール		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		JA酒門		ウエルシア薬局		ヨークベニマル		
		9	10	11	12	13	14	15
カルチャールーム	午前	重曹アート	水墨画	かわいい食パンのブローチ	陶芸教室	ねんどで作る 十五夜の置き物	版画プリントでミニポーチ	お出かけツアー 笠間日動美術館
	午後	キャップでブックマーカー	ハーバリウム	世界の美味しい 食べ物を知ろう！	セルフハンドマッサージ講座	脳活倶楽部	☆手芸教室	
緑の食卓	午前	すっきりストレッチ	脳活体操	ゆるりん体操	チェアヨガ	脳活体操	すっきりストレッチ	
	午後	脳活体操	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	脳活体操	
スタジオ	午前	肩こり改善体操	スッキリ体操	アライブヘルス	ループエクササイズ	スティック体操	セラバンド体操	
	午後	ボール体操	お楽しみ体操	ザキザキ体操	下肢筋力トレーニング	よし！いくぞう体操	チェアロビ	
温水プール	午前	浮き棒体操		ボール体操		ビート板体操		
	午後	ビート板体操		水中筋トレーニング		浮き棒体操		
百合Caf'e		茄子とトマトのパスタ	ポテトコロッケ	アスパラとベーコンの オイスターソース炒め	回鍋肉	チキンカツバーガー	ぶりのムニエル 玉ねぎソース	
サロン　ド　フルール				手元すっきりオイルマッサージ	☆リンデン美容室			
お買い物ツアー		ヨークベニマル				みつお万寿		
		16	17	18	19	20	21	22
カルチャールーム	午前	モザイク風 フォトフレーム	☆トールペイント	パステル画で遊ぼう！秋	花のブローチ	版画プリントで巾着	手作りアロマストーン	
	午後	陶芸教室	書の道	フレームキルト	お名前ビーズストラップ	数独勉強会	プラ板キーホルダー	
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	脳活体操	ゆるりん体操	チェアヨガ	
	午後	ゆるりん体操	チェアヨガ	脳活体操	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	ダンベル体操	ヤングマン体操	ボール体操	スティック体操	下肢筋力トレーニング	ループエクササイズ	
	午後	タオル体操	アライブヘルス	スッキリ体操	お楽しみ体操	ザキザキ体操	肩こり改善体操	
温水プール	午前	水中筋トレーニング		浮き棒体操		ボール体操		
	午後	ボール体操		ビート板体操		水中筋トレーニング		
百合Caf'e		さばのうま味噌炒め	れんこん入りハンバーグ	和風チキンソテー	サーモンフライ	さわらのおろし煮	麻婆春雨	
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		
お買い物ツアー		ヨークベニマル		セイブ　けやき台店		ヨークベニマル		
		23	24	25	26	27	28	29
カルチャールーム	午前	版画プリントでミニポーチ	陶芸教室	アイロンビーズ	くるみパッチンピン	陶芸教室	ポーチにつける ビーズアクセサリー	
	午後	ワイヤーブレスレット	大人の学校	書の道	☆プリザーブドフラワー教室 ～　ポーセラーツ絵付け　～	大人の学校	☆手芸教室	
緑の食卓	午前	脳活体操	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	脳活体操	
	午後	すっきりストレッチ	脳活体操	ゆるりん体操	チェアヨガ	脳活体操		
スタジオ	午前	スティック体操	チェアロビ	タオル体操	ヤングマン体操	スッキリ体操	お楽しみ体操	
	午後	よし！いくぞう体操	セラバンド体操	お楽しみ体操	ダンベル体操	ボール体操	ザキザキ体操	
温水プール	午前	ビート板体操		水中筋トレーニング		浮き棒体操		
	午後	浮き棒体操		ボール体操		ビート板体操		
百合Caf'e		鶏肉とじゃが芋のカレー煮	牛肉と大根の甘辛炒め	さばのねぎ味噌焼き	じゃが芋のシャリ炒め煮	つくねのチーズ焼き	キャベツメンチカツ	
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		
お買い物ツアー		ダイソー　なかみなと店		ヨークベニマル		ウエルシア薬局		
		30						
カルチャールーム	午前	ピアノで歌おう！DX						
	午後	☆アロマクラフト ～　アロマクリーム　～						
緑の食卓	午前	ゆるりん体操						
	午後	チェアヨガ						
スタジオ	午前	肩こり改善体操						
	午後	ループエクササイズ						
温水プール	午前	ボール体操						
	午後	水中筋トレーニング						
百合Caf'e		エビのオーロラソース						
サロン　ド　フルール								
お買い物ツアー		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