

2024年 コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表



10月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜		
			1	2	3	4	5	6		
カルチャールーム	午前		陶芸教室	秋のリース作り	手ぬぐいエコバッグ	プラ板アクセサリー	版画プリントでポーチ			
	午後		水墨画	脳活倶楽部	爽りのボンボンリング	書の道	フェルトのプローチ			
緑の食卓	午前		すっきりストレッチ	脳活ストレッチ	チェアヨガ	すっきりストレッチ	ゆるりん体操			
	午後		ゆるりん体操	チェアヨガ	脳活ストレッチ	ゆるりん体操	すっきりストレッチ			
スタジオ	午前		ボール体操	ループエクササイズ	下肢筋カトレーニング	チェアロビ	ザキザキ体操			
	午後		スッカリ体操	セラバンド体操	☆ヨガ教室	よし！いくぞう体操	健康いきいき体操			
温水プール	午前		浮き棒体操	水中筋カトレーニング		ビート板体操				
	午後		ビート板体操	ボール体操		浮き棒体操				
百合Caf'e			鶏のチリソース	豚肉と厚揚げの炒め物	さわらソース ～ねぎ塩ダレ～	さばとしめじの 豆板醤炒め	鮭と野菜の甘酢あん			
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		ヨークベニマル				
			7	8	9	10	11		12	13
カルチャールーム	午前		ピアノで歌おう！DX	版画プリントで巾着	アロマストーン	陶芸教室	カバーでミニバッグ		可愛い花かご	
	午後		リボンプローチ	書の道	フレームキルト	フリルリボンの ネームキーホルダー	数独勉強会		☆手芸教室	
緑の食卓	午前	チェアヨガ	脳活ストレッチ	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	脳活ストレッチ	チェアヨガ			
	午後	脳活ストレッチ	チェアヨガ	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			
スタジオ	午前	肩こり改善体操	タオル体操	スティック体操	セラバンド体操	ザキザキ体操	お楽しみ体操			
	午後	ヤングマン体操	ダンベル体操	ボール体操	健康いきいき体操	ループエクササイズ	下肢筋カトレーニング			
温水プール	午前	水中筋カトレーニング		浮き棒体操		ボール体操				
	午後	ボール体操		ビート板体操		水中筋カトレーニング				
百合Caf'e		ささみチーズカツ	ぶりのカレー照り焼き	鶏竜田の南蛮漬	カレイの 梅みぞれソース	豚肉の味噌豆板醤焼き	豚ヒレとセロリの オイスターソース炒め			
サロン ド フルール		手元すっきりマッサージ								
お買い物ツアー		みつお万寿		ヨークベニマル						
		14	15	16	17	18	19	20		
カルチャールーム	午前	スタンドグラス風プラ板	縫わないバッグ	粘土でハロウィンの置き物	版画プリントでポーチ	ピアノで歌おう！MX	ピースキーチェーン			
	午後	陶芸教室	ハーバリウム	秋のフラワーポット	数独勉強会	キャップでしおり	セルフハンドマッサージ講座			
緑の食卓	午前	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	ゆるりん体操	すっきりストレッチ			
	午後	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	脳活ストレッチ	チェアヨガ	すっきりストレッチ	ゆるりん体操			
スタジオ	午前	健康いきいき体操	ザキザキ体操	肩こり改善体操	タオル体操	スティック体操	ダンベル体操			
	午後	よし！いくぞう体操	チェアロビ	ヤングマン体操	スッカリ体操	お楽しみ体操	ボール体操			
温水プール	午前	ビート板体操		ボール体操		浮き棒体操				
	午後	浮き棒体操		水中筋カトレーニング		ビート板体操				
百合Caf'e		鮭のムニエル バター醤油	オニオンコーンの ピザトースト	ピリ辛ミートボール	～ エビフライ レモンマヨソース ～	鶏の唐揚げ 梅あんかけ	牛肉じゃが			
サロン ド フルール										
お買い物ツアー		ヨークベニマル		都戸美煎本舗		ヨークベニマル				
		21	22	23	24	25	26	27		
カルチャールーム	午前	トールペイント		版画プリントで巾着	重曹アート	陶芸教室	足裏セルフマッサージ講座			
	午後	めじるしチャーム	書の道	☆プリザーブドフラワー教室	水墨画	大人の学校	☆手芸教室			
緑の食卓	午前	脳活ストレッチ	チェアヨガ	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			
	午後	チェアヨガ	脳活ストレッチ	ゆるりん体操	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	下肢筋カトレーニング	ループエクササイズ	ダンベル体操	ザキザキ体操	ボール体操	タオル体操			
	午後	セラバンド体操	ヤングマン体操	よし！いくぞう体操	チェアロビ	ヤングマン体操	スティック体操			
温水プール	午前	ボール体操		ビート板体操		水中筋カトレーニング				
	午後	水中筋カトレーニング		浮き棒体操		ボール体操				
百合Caf'e		豚キムチチャーハン	麻婆茄子	さばの磯辺揚げ	ジャーマンポテト風ライス	さわらの南蛮漬	キャベツの ペペロンチーノ			
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				ダイソー なかみなと店				
		28	29	30	31					
カルチャールーム	午前	がま口の印鑑入れ	ケーキのキーホルダー	陶芸教室	ピアノで歌おう！DX			◎ 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。		
	午後	布で作る 小さなピンクッション	☆アロマクラフト	大人の学校	アイロンピース					
緑の食卓	午前	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	脳活ストレッチ	チェアヨガ			◎ レッドコードは随時開催しております。		
	午後	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			◎ 第2水曜日 15:30～ 『紙芝居』 緑の食卓にて開催いたします！		
スタジオ	午前	スッカリ体操	ボール体操	お楽しみ体操	ループエクササイズ			◎ 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。		
	午後	お楽しみ体操	健康いきいき体操	セラバンド体操	肩こり改善体操					
温水プール	午前	浮き棒体操		水中筋カトレーニング						
	午後	ビート板体操		ボール体操						
百合Caf'e		しいたけ入りハンバーグ	焼肉バーガー	塩焼きそば	揚げワンタンの チリソース					
サロン ド フルール		☆ピース理美容室								
お買い物ツアー		カワチ けやき台店		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、
お気軽にお問い合わせ下さい。

☆：講師・ボランティア
◇：事前予約

