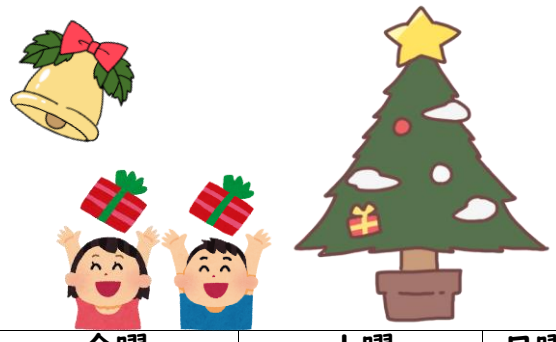
２０２４年
コミュニティガーデン
百合が丘
プログラム予定表

12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	版画プリントでハンカチ	陶芸教室	重曹アート	お手玉を作って遊ぼう！	アイロンビーズ	ちりめんで縫う 縁起物ふくろう	
	午後	肩たたき棒作り	書の道	水墨画	七宝焼きキーホルダー	数独勉強会	冬のプラ板キーホルダー	
緑の食卓	午前	チェアヨガ	脳活体操	すっきりストレッチ	ゆるりん体操	脳活体操	チェアヨガ	
	午後	脳活体操	チェアヨガ	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	チェアヨガ	脳活体操	
スタジオ	午前	リズム体操	セラバンド体操	ループエクササイズ	下肢筋力トレーニング	タオル体操	リズム体操	
	午後	ボール体操	ダンベル体操	リズム体操	健康いきいき体操	リズム体操	チェアロビ	
温水プール	午前	ボール体操		浮き棒体操		お楽しみ体操		
	午後	水中筋力トレーニング		ビート板体操		ボール体操		
百合Caf'e		豆腐ハンバーグ	タラのフライ ～　オーロラソース　～	鮭ときのこの マヨネーズ焼き	椎茸の海老詰め焼き	ぶりのカレー照り焼き	ツナと卵の カレーチャーハン	
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		ウエルシア薬局		ダイソー　なかみなと店		
		9	10	11	12	13	14	15
カルチャールーム	午前	プラ板アクセサリー	ピアノで歌おう！DX	版画プリントで巾着	パステル画で遊ぼう！ ～クリスマス～	しめ縄リース	アロマストーン	
	午後	陶芸教室	昔あそびをしよう！ ～　おはじき　～	書の道	脳活倶楽部	水墨画	☆手芸教室	
緑の食卓	午前	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	チェアヨガ	脳活体操	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	ゆるりん体操	脳活体操	チェアヨガ	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	
スタジオ	午前	お楽しみ体操	スッキリ体操	セラバンド体操	スティック体操	チェアロビ	健康いきいき体操	
	午後	リズム体操	ボール体操	肩こり改善体操	リズム体操	ループエクササイズ	リズム体操	
温水プール	午前	水中筋力トレーニング		ビート板体操		ボール体操		
	午後	浮き棒体操		お楽しみ体操		水中筋力トレーニング		
百合Caf'e		ツナと梅肉の 和風トースト	おさつコロッケ	鶏肉とじゃがいもの バター醤油	和風おろしハンバーグ	鶏の山賊焼き	とんしゃぶサラダ	
サロン　ド　フルール		目の疲れに効く！ すっきり爽快頭マッサージ			☆リンデン美容室			
お買い物ツアー		JA　酒門店		ヨークベニマル				
		16	17	18	19	20	21	22
カルチャールーム	午前	トールペイント		スノードーム風 キーホルダー	陶芸教室	版画プリントでハンカチ	ねんどでクリスマスの置き物	
	午後	飛び出すクリスマスカード	☆アロマクラフト ～ミニリース～	☆ブリザードフラワー教室	足裏セルフマッサージ講座	書の道	リボンで作る メッセージボード	
緑の食卓	午前	脳活体操	チェアヨガ	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	チェアヨガ	脳活体操	
	午後	チェアヨガ	脳活体操	すっきりストレッチ	ゆるりん体操	脳活体操	チェアヨガ	
スタジオ	午前	スティック体操	お楽しみ体操	ボール体操	ダンベル体操	セラバンド体操	肩こり改善体操	
	午後	タオル体操	リズム体操	スッキリ体操	リズム体操	下肢筋力トレーニング	リズム体操	
温水プール	午前	浮き棒体操		お楽しみ体操		水中筋力トレーニング		
	午後	ビート板体操		ボール体操		浮き棒体操		
百合Caf'e		大根と鶏肉の甘酒煮	さわらの南蛮漬け	油淋鶏	さばの味噌煮	麻婆茄子	豚団子のピリ辛煮	
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				カワチ　けやき台店		
		23	24	25	26	27	28	29
カルチャールーム	午前	編みぐるみで鏡もち	世界のクリスマスを知ろう♪	陶芸教室	ねんどでお正月の置き物	陶芸教室	版画プリントで巾着	
	午後	大掃除編みたわし	ハーバリウム	大人の学校	数独勉強会	大人の学校	☆手芸教室	
緑の食卓	午前	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	脳活体操	チェアヨガ	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	
	午後	すっきりストレッチ	ゆるりん体操	チェアヨガ	脳活体操	すっきりストレッチ	ゆるりん体操	
スタジオ	午前	ダンベル体操	リズム体操	健康いきいき体操	リズム体操	お楽しみ体操	スティック体操	
	午後	ループエクササイズ	チェアロビ	タオル体操	スッキリ体操	肩こり改善体操	リズム体操	
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	お楽しみ体操		水中筋力トレーニング		ビート板体操		
百合Caf'e		さば大根	スノーボール	スノーボール	れんこんと豚バラの 黒酢炒め	とんかつ ～　ごまソース　～	サーモンフライ	
サロン　ド　フルール		☆ピース理美容室			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		セイブ　けやき台店		ヨークベニマル				
		30	31					
カルチャールーム	午前	ピアノで歌おう！MX	セルフハンドマッサージ講座					
	午後	花のブローチ	雪だるまのライト					
緑の食卓	午前	チェアヨガ	脳活体操					
	午後	脳活体操	チェアヨガ					
スタジオ	午前	リズム体操	健康いきいき体操					
	午後	下肢筋力トレーニング	お楽しみ体操					
温水プール	午前	お楽しみ体操						
	午後	ボール体操						
百合Caf'e		アスパラとベーコンの オイスターソース炒め	手作りさつま揚げ					
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