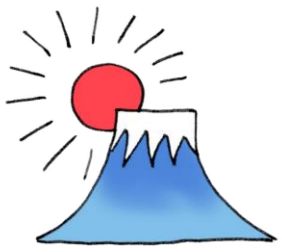
２０２５年
コミュニティガーデン
百合が丘
プログラム予定表

１月



◎　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。

◎　第２水曜日　１５：３０～
『紙芝居』緑の食卓にて開催いたします！

◎　第３水曜日　１５：００～
『認知症予防教室』緑の食卓にて開催いたします！

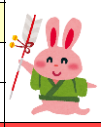
◎　名称等ご不明な点がございましたら、
お気軽にお問い合せ下さい。

☆：講師・ボランティア
◇：事前予約

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
					2	3	4	5
カルチャールーム	午前				かるた2025	書き初め	破魔矢	
	午後				職員の顔で福笑い	思い出し脳トレ勉強会	成井の足裏セルフマッサージ講座	
緑の食卓	午前				ゆるりん体操	チェアヨガ	脳活体操	
	午後				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				リズム体操	健康いきいき体操	ボール体操	
	午後				スッキリ体操	ダンベル体操	リズム体操	
温水プール	午前				休業のおしらせ　プールお休みです		ビート板体操	
	午後						お楽しみ体操	
百合Caf'e					ツナの揚げ餃子	茄子とトマトのパスタ	カレー風味ポテトサラダ	
サロン　ド　フルール								
お買い物ツアー					ヨークベニマル			

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		6	7	8	9	10	11	12
カルチャールーム	午前	縫わないお守り	陶芸教室	デコパージュせっけん	版画プリントでポーチ	ピアノで歌おう！MX	パステル画～新春～	
	午後	お顔と頭のセルフマッサージ講座	水墨画	書き初め	数独勉強会	七宝焼きキーホルダー	☆手芸教室	
緑の食卓	午前	すっきりストレッチ	チェアヨガ	ゆるりん体操	脳活体操	すっきりストレッチ	ゆるりん体操	
	午後	脳活体操	ゆるりん体操	チェアヨガ	すっきりストレッチ	脳活体操	チェアヨガ	
スタジオ	午前	ループエクササイズ	リズム体操	下肢筋力トレーニング	タオル体操	お楽しみ体操	スティック体操	
	午後	チェアロビ	セラバンド体操	健康いきいき体操	肩こり改善体操	ボール体操	リズム体操	
温水プール	午前	水中筋トレーニング		お楽しみ体操		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		れんこん入りハンバーグ	鮭とムニエルバター醤油	つくねのチーズ焼き	豚肉と卵のもやしあん	豚バラと小松菜の中華炒め	塩焼きそば	
サロン　ド　フルール		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		カワチ　けやき台店		ヨークベニマル		

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		13	14	15	16	17	18	19
カルチャールーム	午前	レジンで可愛いピアス	ピアノで歌おう！DX	陶芸教室	☆絵手紙教室	綿棒ケースリメイク	版画プリントでハンカチ	
	午後	オリジナルメモスタンド	書き初め	アイロンビーズ	春田の足裏セルフマッサージ講座	水墨画	タオルで可愛いクマ	
緑の食卓	午前	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	脳活体操	
	午後	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	すっきりストレッチ	
スタジオ	午前	タオル体操	スッキリ体操	セラバンド体操	ループエクササイズ	肩こり改善体操	ダンベル体操	
	午後	下肢筋力トレーニング	健康いきいき体操	リズム体操	チェアロビ	リズム体操	ボール体操	
温水プール	午前	ボール体操		ビート板体操		ボール体操		
	午後	水中筋トレーニング		浮き棒体操		お楽しみ体操		
百合Caf'e		チキンカツバーガー	ツナとしめじのピラフ	さわらときのこのカレークリーム煮	茄子のオーブン焼き	鶏のチリソース	麻婆豆腐	
サロン　ド　フルール			☆Aile理美容室		☆リンデン美容室	手元すっきりオイルマッサージ		
お買い物ツアー		ウエルシア		ヨークベニマル				



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		20	21	22	23	24	25	26
カルチャールーム	午前	☆トールペイント		昔遊びをしよう！～おはじき～	コーヒーフィルターの除湿剤	版画プリントでポーチ	ねんどで冬の置き物	初詣ツアー
	午後	陶芸教室	ハーバリウム	☆ブリザーブドフラワー教室	刺繍枠の壁掛けポケット	数独勉強会	☆手芸教室	
緑の食卓	午前	すっきりストレッチ	チェアヨガ	ゆるりん体操	脳活体操	すっきりストレッチ	チェアヨガ	
	午後	脳活体操	ゆるりん体操	チェアヨガ	すっきりストレッチ	脳活体操	ゆるりん体操	
スタジオ	午前	お楽しみ体操	ボール体操	タオル体操	健康いきいき体操	下肢筋力トレーニング	ループエクササイズ	
	午後	スティック体操	リズム体操	スッキリ体操	リズム体操	セラバンド体操	ボール体操	
温水プール	午前	お楽しみ体操		水中筋トレーニング		ビート板体操		
	午後	ビート板体操		お楽しみ体操		ボール体操		
百合Caf'e		さばの唐揚げねぎソース	豚肉とこんにゃくのみそ煮込み	豚バラと白菜の炒め煮	キャベツメンチカツ	カレイのムニエルハニーマスタードソース	鮭の味噌マヨネーズ焼き	
サロン　ド　フルール		☆リンデン美容室			目の疲れに効く！すっきり爽快頭マッサージ			
お買い物ツアー		ヨークベニマル				ウエルシア		

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		27	28	29	30	31		
カルチャールーム	午前	プラ板でちょうちょのブローチ	版画プリントでハンカチ	布とレースで作るリボンヘアゴム	陶芸教室	陶芸教室		
	午後	七宝焼きキーホルダー	森田のセルフマッサージ講座	ラベンダーのサシェ	可愛いフェルトせっけん	☆アロマクラフト～アロマスプレー～		
緑の食卓	午前	ゆるりん体操	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	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	健康いきいき体操	スティック体操	チェアロビ	セラバンド体操	お楽しみ体操		
	午後	リズム体操	ダンベル体操	リズム体操	タオル体操	リズム体操		
温水プール	午前	ボール体操		ビート板体操		浮き棒体操		
	午後	浮き棒体操		お楽しみ体操		水中筋トレーニング		
百合Caf'e		豚バラのせニラチャーハン	ぶりの唐揚げピリ辛ダレ	ジャーマンポテト風ライス	さばのねぎみそ焼き	鳥肉とたけのこの煮物		
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		ダイソー　那珂湊店		ヨークベニマル				