

2025年 コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表



2月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜				
							1	2				
カルチャールーム	午前	<p>◎ 今月は【ピース理容室】お休みとなります。</p> <p>◎ 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。</p> <p>◎ レッドコードは随時開催しております。</p> <p>◎ 第2水曜日 15:30~</p> <p>◎ 『紙芝居』緑の食卓にて開催いたします!</p> <p>◎ 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。</p>					ねんどで置き物〜節分〜					
	午後						鬼の豆入れ					
緑の食卓	午前						すっきりストレッチ					
	午後						脳活体操					
スタジオ	午前						リズム体操					
	午後						ボール体操					
温水プール	午前						浮き棒体操					
	午後						水中筋カトレーニング					
百合Caf'e							アスパラとベーコンのオイスターソース炒め		ヨークベニマル			
サロン ド フルール												
お買い物ツアー												
		3	4	5	6	7	8	9				
カルチャールーム	午前	プラ板キーホルダー	ピアノで歌おう!MX	陶芸教室	メモスタンド	可愛いフェルトせっけん	版画プリントで巾着					
	午後	おはじきで遊ぼう!!	書の道	リボンのヘアゴム	数独勉強会	水墨画	☆手芸教室					
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	脳活体操	チェアヨガ					
	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	下肢筋カトレーニング	リズム体操	チェアロビ	リズム体操	肩こり改善体操	健康いきいき体操					
	午後	ループエクササイズ	ダンベル体操	健康いきいき体操	スッカリ体操	タオル体操	スティック体操					
温水プール	午前	ボール体操		お楽しみ体操		水中筋カトレーニング						
	午後	ビート板体操		浮き棒体操		ボール体操						
百合Caf'e		とんしゃぶサラダ	鮭の味噌マヨチーズ焼き	さばのうまみそ炒め	レタスカレーチャーハン	油淋鶏	えびの水餃子					
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		JA 東前店							
お買い物ツアー		ヨークベニマル				ウエルシア薬局						
		10	11	12	13	14	15					
カルチャールーム	午前	陶芸教室	版画プリントで巾着	脳活倶楽部	プラ板でアクセサリー	ピアノで歌おう!!DX	プラ板で可愛いピンどめ					
	午後	七宝焼きネックレス	水墨画	書の道	簡単セルフマッサージ講座	フェルト本型針刺し	セルフハンドマッサージ講座					
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	チェアヨガ	脳活体操	すっきりストレッチ	ゆるりん体操	チェアヨガ	脳活体操					
スタジオ	午前	リズム体操	ボール体操	ループエクササイズ	ダンベル体操	健康いきいき体操	リズム体操					
	午後	セラバンド体操	下肢筋カトレーニング	リズム体操	タオル体操	セラバンド体操	チェアロビ					
温水プール	午前	ビート板体操		浮き棒体操		ボール体操						
	午後	お楽しみ体操		水中筋カトレーニング		ビート板体操						
百合Caf'e		ポテトコロッケ	さわらソテー ネギ塩だれ	キャベツのパペロンチーノ	ぶりのムニエル 玉ねぎソース	ハンバーグ 赤ワインソース	ポークソテー マスタードソース					
サロン ド フルール		☆リンデン美容室			目の疲れに効く! スッキリ爽快頭マッサージ							
お買い物ツアー		ウエルシア薬局		ヨークベニマル								
		17	18	19	20	21	22					
カルチャールーム	午前	☆トールペイント		櫓のフローチ	☆絵手紙教室	版画プリントで巾着	陶芸教室					
	午後	3連フレーム飾り	脳活倶楽部	☆プリザードフラワー教室	七宝焼きネックレス	書の道	☆手芸教室					
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	脳活体操	チェアヨガ					
	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	ループエクササイズ	タオル体操	リズム体操	健康いきいき体操	下肢筋カトレーニング	タオル体操					
	午後	スッカリ体操	肩こり改善体操	スティック体操	ボール体操	リズム体操	セラバンド体操					
温水プール	午前	お楽しみ体操		水中筋カトレーニング		ビート板体操						
	午後	浮き棒体操		ボール体操		お楽しみ体操						
百合Caf'e		鶏の唐揚げ 梅あんかけ	豚キムチチャーハン	ささみチーズカツ	高菜昆布チャーハン	鮭と野菜の甘酢あん	さばの磯辺揚げ					
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			ウエルシア薬局						
お買い物ツアー		ヨークベニマル				ウエルシア薬局						
		24	25	26	27	28						
カルチャールーム	午前	くるみボタンのマグネットフック	梅のキーホルダー	版画プリントで巾着	陶芸教室	陶芸教室	<h2>節分</h2>					
	午後	フェルトフレーム飾り	☆アロマクラフト	小さな花かご	春を呼ぶアロマ飾り	数独勉強会						
緑の食卓	午前	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						
	午後	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						
スタジオ	午前	ダンベル体操	チェアロビ	タオル体操	肩こり改善体操	リズム体操						
	午後	リズム体操	健康いきいき体操	スッカリ体操	ループエクササイズ	スティック体操						
温水プール	午前	浮き棒体操		ボール体操		お楽しみ体操						
	午後	水中筋カトレーニング		ビート板体操		浮き棒体操						
百合Caf'e		カレーの梅みぞれソース	揚げワンタンのチリソース	和風チキンソテー	牛肉と長ネギのソテー	豚肉とアスパラの 柚子胡椒炒め						
サロン ド フルール		☆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								