

# 2025年 コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表



# 3月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
		<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~ 『紙芝居』緑の食卓にて開催いたします!</p> <p>◎ 都合により料理教室がお休みの日がございます。☆：講師・ボランティア ◇：事前予約</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>						1	2
カルチャールーム	午前							ミニチュアニット帽	
	午後							木製ピンチ	
緑の食卓	午前							脳活体操	
	午後							すっきりストレッチ	
スタジオ	午前							セラバンド体操	
	午後							健康いきいき体操	
温水プール	午前							ボール体操	
	午後							浮き棒体操	
百合Caf'e								豚肉とじゃが芋のバター醤油	
サロン ド フルール								ヨークベニマル	
お買い物ツアー									
		3	4	5	6	7	8	9	
カルチャールーム	午前	版画プリントで手ぬぐい	ねんどでおひなさま	陶芸教室	ピアノで歌おう!DX	フレームキルト	簡単!!ミサンガ作り		
	午後	☆フラワーアレンジメント	書の道	☆プリザーブドフラワー教室	七宝焼きブローチ	水墨画	☆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	ループエクササイズ	リズム体操	タオル体操	ダンベル体操	チェアロビ	スッカリ体操		
	午後	お楽しみ体操	下肢筋カトレーニング	セラバンド体操	ボール体操	健康いきいき体操	お楽しみ体操		
温水プール	午前	水中筋トレ	お楽しみ体操	浮き棒体操	ビート板体操	ボール体操	水中筋トレ		
	午後	ビート板体操	ボール体操	水中筋トレ	お楽しみ体操	浮き棒体操	ビート板体操		
百合Caf'e		揚げない酢豚	豚肉と卵のまやしあん		中華焼きそば	キャバツメンチカツ	サーモンフライ		
サロン ド フルール		スッカリ爽快頭マッサージ		☆リンデン美容室					
お買い物ツアー		サンキ 吉沢店	ウエルシア薬局		ヨークベニマル				
		10	11	12	13	14	15	16	
カルチャールーム	午前	春のプラ板アクセサリ	ピアノで歌おう!MX	布で簡単 ポケットティッシュケース	版画プリントで手ぬぐい	自分好みのボールペン作り	陶芸教室		
	午後	小さな花のブローチ	脳活倶楽部	書の道	☆フラワーアレンジメント	数独勉強会	フレームキルト		
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	脳活体操		
	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	すっきりストレッチ		
スタジオ	午前	肩こり改善体操	ボール体操	健康いきいき体操	タオル体操	下肢筋カトレーニング	ボール体操		
	午後	リズム体操	スティック体操	お楽しみ体操	リズム体操	ループエクササイズ	チェアロビ		
温水プール	午前	お楽しみ体操	浮き棒体操	ビート板体操	ボール体操	水中筋トレ	お楽しみ体操		
	午後	ボール体操	水中筋トレ	お楽しみ体操	浮き棒体操	ビート板体操	ボール体操		
百合Caf'e		鶏竜田の南蛮漬	さわらソテー ねぎ塩だれ		オクラの豚肉巻き		とんしゃぶサラダ		
サロン ド フルール		☆Aile理美容室			☆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			
		17	18	19	20	21	22	23	
カルチャールーム	午前	☆トールペイント		仏教・神社の世界に触れよう!	☆絵手紙教室	版画プリントで靴下	おはじきで遊ぼう!	いちご狩りツアー	
	午後	陶芸教室	水墨画	手縫いでチューリップの花束	意外と知らない雑学講座	書の道	☆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	セラバンド体操	肩こり改善体操	リズム体操	スティック体操	タオル体操	ループエクササイズ		
	午後	ダンベル体操	健康いきいき体操	スッカリ体操	お楽しみ体操	ボール体操	リズム体操		
温水プール	午前	浮き棒体操	ボール体操	水中筋トレ	お楽しみ体操	お楽しみ体操	浮き棒体操		
	午後	水中筋トレ	浮き棒体操	ビート板体操	ボール体操	ボール体操	水中筋トレ		
百合Caf'e		焼肉バーガー		鶏肉と茄子のみぞれ煮	豚ひれとセロリの オイスターソース炒め	ピリ辛ミートボール	豚肉と厚揚げの炒め物		
サロン ド フルール		☆リンデン美容室							
お買い物ツアー		みつお万寿	ダイソー 那珂湊店		ヨークベニマル				
		24	25	26	27	28	29		30
カルチャールーム	午前	刺繍でお花のコースター	版画プリントでミニポーチ	セルフハンドマッサージ講座	陶芸教室	陶芸教室	ミニキルティングバッグ		
	午後	七宝焼きブローチ	可愛いフェルト石鹸	☆アロマクラフト	数独勉強会	☆フラワーアレンジメント	レジンでキラキライヤリング		
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	脳活体操		
	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	すっきりストレッチ		
スタジオ	午前	チェアロビ	リズム体操	ループエクササイズ	セラバンド体操	肩こり改善体操	スティック体操		
	午後	ボール体操	下肢筋カトレーニング	お楽しみ体操	健康いきいき体操	ダンベル体操	タオル体操		
温水プール	午前	ビート板体操	ボール体操	水中筋トレ	お楽しみ体操	浮き棒体操	ビート板体操		
	午後	お楽しみ体操	浮き棒体操	ビート板体操	ボール体操	水中筋トレ	お楽しみ体操		
百合Caf'e		牛肉じゃが	ツナと梅肉の和風トースト				ぶりのカレー照り焼き		
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			JA東前	ウエルシア薬局		
		31							
カルチャールーム	午前	花より団子ブローチ							
	午後	足裏セルフマッサージ講座							
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	タオル体操							
	午後	スッカリ体操							
温水プール	午前	ボール体操							
	午後	浮き棒体操							
百合Caf'e		つくねのチーズ焼き							
サロン ド フルール									
お買い物ツアー		ヨークベニマル							

NEWボランティア教室 !!

フラワーアレンジメント

3日、13日、28日 13時30分~

カルチャールームにて開催します!  
皆様のご参加お待ちしております!!

