

# 2025年 コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表



# 4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		水墨画	さくらのあかり	ピアノで歌おう!DX	コーヒー香るアロマ飾り	陶芸教室			
	午後		書の道	フェルトのお花ブローチ	紙ねんどで桜の花を作ろう	数独勉強会	七宝焼き			
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		お楽しみ体操	リズム体操	タオル体操	肩こりスッキリ体操	ダンベル体操			
	午後		ループエクササイズ	ボール体操	下肢筋カトレーニング	セラバンド体操	健康いきいき体操			
温水プール	午前		水中筋カトレーニング	お楽しみ体操		浮き棒体操				
	午後		ビート板体操	ボール体操		水中筋カトレーニング				
百合Caf'e			ジャーマンポテト風ライス		鮭のムニエル中華風	チンジャオロースー	鶏ささみと彩り野菜サラダ			
サロン ド フルール				☆◇リンデン美容室		スッキリ爽快頭マッサージ				
お買い物ツアー			ヨークベニマル			ウエルシア薬局				
			7	8	9	10	11		12	13
カルチャールーム	午前		結んでフェルトバッグ	版画プリント	七宝焼き	タオルで作るクマ	陶芸教室		パステル画で遊ぼう~春~	
	午後		☆フラワーアレンジメント	☆プリザーブドフラワー教室	書の道	数独勉強会	水墨画		☆手芸教室	
緑の食卓	午前	すっきりストレッチ	脳活体操	ゆるりん体操	チェアヨガ	脳活体操	すっきりストレッチ			
	午後	脳活体操	すっきりストレッチ	チェアヨガ	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	脳活体操			
スタジオ	午前	リズム体操	チェアロビ	タオル体操	ループエクササイズ	ボール体操	下肢筋カトレーニング			
	午後	スティック体操	セラバンド体操	健康いきいき体操	お楽しみ体操	リズム体操	肩こりスッキリ体操			
温水プール	午前	ビート板体操		ボール体操		水中筋カトレーニング				
	午後	お楽しみ体操		浮き棒体操		ビート板体操				
百合Caf'e		ぶりのカレー照焼	えびの水餃子		揚げワントンのチリソースがけ	茄子とトマトのパスタ	ポテトコロッケ			
サロン ド フルール		☆◇ピース理美容室	☆◇Aile理美容室		☆◇リンデン美容室					
お買い物ツアー		ウエルシア薬局		ダイソー那珂湊店	ヨークベニマル					
		14	15	16	17	18	19	20		
カルチャールーム	午前	桜のプラ板ブローチ	カップ入り針刺し	椿のブローチ	☆絵手紙教室	お花のアクリルアート	セルフマッサージ講座	動物園ツアー		
	午後	陶芸教室	脳活倶楽部	ミニチュアニット帽	☆フラワーアレンジメント	書の道	おはじきで遊ぼう!			
緑の食卓	午前	チェアヨガ	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			
	午後	ゆるりん体操	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			
スタジオ	午前	ボール体操	健康いきいき体操	ループエクササイズ	スティック体操	タオル体操	セラバンド体操			
	午後	お楽しみ体操	ダンベル体操	肩こりスッキリ体操	リズム体操	チェアロビ	お楽しみ体操			
温水プール	午前	お楽しみ体操		浮き棒体操		ビート板体操				
	午後	ボール体操		水中筋カトレーニング		お楽しみ体操				
百合Caf'e			豚キムチチャーハン	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	豚ひれとセロリのオイスターソース炒め			
サロン ド フルール			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					
		21	22	23	24	25	26		27	
カルチャールーム	午前	☆トールペイント		陶芸教室	陶芸教室	肩バナナブローチ	版画プリントでランチョンマット			
	午後	折り紙でかぶと 鯉のぼりの着入れ	☆アロマクラフト ~アロマせっけん~	レジンでマグネット	セルフハンドマッサージ講座	☆フラワーアレンジメント	☆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	脳活体操	お手玉体操	すっきりストレッチ			
	午後	すっきりストレッチ	お手玉体操	すっきりストレッチ	チェアヨガ	ゆるりん体操	脳活体操			
スタジオ	午前	下肢筋カトレーニング	タオル体操	チェアロビ	お楽しみ体操	健康いきいき体操	リズム体操			
	午後	セラバンド体操	リズム体操	お楽しみ体操	ボール体操	スティック体操	ループエクササイズ			
温水プール	午前	ボール体操		水中筋カトレーニング		お楽しみ体操				
	午後	浮き棒体操		ビート板体操		ボール体操				
百合Caf'e		大根と鶏肉の甘酢煮	さわらの南蛮漬	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		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		ダイソー那珂湊店	ウエルシア薬局	ヨークベニマル						
		28	29	30	<p>◎ 都合によりプログラムの内容が変更になる場合がございます。</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>◎ 大人の学校 13:30~ カルチャールームにて毎日開催しております!</p> <p>◎ 都合により料理教室がお休みの日がございます。</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> <p>☆: 講師・ボランティア ◇: 事前予約</p>					
カルチャールーム	午前	もこもこ刺繍のミニポーチ	ピアノで歌おう!DX	花結びビーズのチャーム						
	午後	肩たたき棒づくり	脳活ドリル	春のプラ板キーホルダー						
緑の食卓	午前	お手玉体操	すっきりストレッチ	脳活体操						
	午後	チェアヨガ	脳活体操	お手玉体操						
スタジオ	午前	ダンベル体操	ボール体操	セラバンド体操						
	午後	肩こりスッキリ体操	ループエクササイズ	リズム体操						
温水プール	午前	浮き棒体操		ビート板体操						
	午後	水中筋カトレーニング		お楽しみ体操						
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						
サロン ド フルール										
お買い物ツアー		ヨークベニマル								