

2025年  
コミュニティガーデン  
百合が丘  
プログラム予定表



5月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
					1	2	3	4	
カルチャールーム	午前	◎ 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。			春のマスクケース	フェルトのせっけん	陶芸教室		
	午後	◎ レッドコードは随時開催しております。			水墨画	セルフマッサージ講座	プラ板で鯉のぼりキーホルダー		
緑の食卓	午前	◎ 第2水曜日 15:30~ 『紙芝居』緑の食卓にて開催いたします!			お手玉体操	脳活体操	チェアヨガ		
	午後	◎ 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!			すっきりストレッチ	お楽しみ体操	ゆるりん体操		
スタジオ	午前	◎ 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!			ダンベル体操	ルーフエクササイズ	リズム体操		
	午後	◎ 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。			ボール体操	セラバンド体操	健康いきいき体操		
温水プール	午前				ボール体操	水中筋力トレーニング			
	午後				浮き棒体操	ビート板体操			
百合Caf'e					ツナと梅肉の和風トースト		さわらときのこのカレークリーム煮	ポテトクロック	
サロン ド フルール					ヨークベニマル				
お買い物ツアー					ヨークベニマル				
		5	6	7	8	9	10	11	
カルチャールーム	午前	版画プリント	春のアロマ飾り	ももこキーホルダー	ピアノで歌おう!DX	陶芸教室	花のブランコ		
	午後	脳活倶楽部	水墨画	紙ねんどで鯉のぼりを作ろう!	☆フラワーアレンジメント	書の道	☆手芸教室		
緑の食卓	午前	お手玉体操	脳活体操	チェアヨガ	すっきりストレッチ	お楽しみ体操	ゆるりん体操		
	午後	すっきりストレッチ	お楽しみ体操	ゆるりん体操	脳活体操	チェアヨガ	お手玉体操		
スタジオ	午前	リズム体操	肩こりスッキリ体操	スティック体操	ルーフエクササイズ	リズム体操	チェアロビ		
	午後	タオル体操	お楽しみ体操	ボール体操	セラバンド体操	健康いきいき体操	タオル体操		
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		水中筋力トレーニング		お楽しみ体操			
百合Caf'e		ブロックリーと鶏肉入り治部煮	キャベツのペペロンチーノ	エビのオーロラソース	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		
サロン ド フルール		☆♡リンデン美容室			目の奥に効く! 頭すっきりマッサージ	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				
		12	13	14	15	16	17	18	
カルチャールーム	午前	刺繍のミニフレーム	ペーパーテキストアート	セルフハンドマッサージ講座	☆絵手紙教室	ピンクッション	ピアノで歌おう!MX	おでかけツアー	
	午後	陶芸教室	書の道	☆プリザードフラワー教室	数独勉強会	☆フラワーアレンジメント	七宝焼きフォーク		
緑の食卓	午前	脳活体操	チェアヨガ	お手玉体操	お楽しみ体操	ゆるりん体操	すっきりストレッチ		
	午後	お楽しみ体操	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	チェアヨガ	お手玉体操	脳活体操		
スタジオ	午前	肩こりスッキリ体操	お楽しみ体操	健康いきいき体操	下肢筋力トレーニング	ボール体操	ルーフエクササイズ		
	午後	リズム体操	ダンベル体操	チェアロビ	お楽しみ体操	スティック体操	リズム体操		
温水プール	午前	ボール体操		水中筋力トレーニング		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		エビフライ ~レモンマヨソース~	鶏の唐揚げ 梅あんかけ	牛肉じゃが	ビビンバ	鮭チャーハン	たらのチリソース		
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			ウエルシア薬局		
お買い物ツアー		ウエルシア薬局		ヨークベニマル					
		19	20	21	22	23	24		25
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	プラ板アクセサリー	テラリウム風 「手のひらサイズの植物園」		おでかけツアー
	午後	☆フラワーアレンジメント		脳活ドリル	大人の学校	☆アロマクラフト	☆手芸教室		
緑の食卓	午前	チェアヨガ	お手玉体操	脳活体操	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	お楽しみ体操		
	午後	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	すっきりストレッチ	お手玉体操	脳活体操	チェアヨガ		
スタジオ	午前	セラバンド体操	タオル体操	リズム体操	お楽しみ体操	ルーフエクササイズ	ダンベル体操		
	午後	健康いきいき体操	下肢筋力トレーニング	肩こりスッキリ体操	ボール体操	セラバンド体操	お楽しみ体操		
温水プール	午前	浮き棒体操		ビート板体操		ボール体操			
	午後	水中筋力トレーニング		お楽しみ体操		浮き棒体操			
百合Caf'e		鮭のムニエル パター醤油	牛肉とピーマンの甘辛炒め	豆腐ハンバーグ	豚肉と香味野菜のちらし寿司	2種の揚げ餃子	お好み焼き風トースト		
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		ヨークベニマル			
		26	27	28	29	30	31		
カルチャールーム	午前	ミニチュアニット帽	初夏のミニ花リース	お花のアームバンド	版画プリント	布で作る帽子ブローチ	タオルでクマ	おでかけツアー	
	午後	おはじきキーホルダー	☆フラワーアレンジメント	書の道	おはじきで遊ぼう!	数独勉強会	アイロンピース		
緑の食卓	午前	すっきりストレッチ	お楽しみ体操	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	お楽しみ体操	お手玉体操		
	午後	お手玉体操	脳活体操	チェアヨガ	脳活体操	チェアヨガ	ゆるりん体操		
スタジオ	午前	スティック体操	リズム体操	チェアロビ	健康いきいき体操	タオル体操	肩こりスッキリ体操		
	午後	お楽しみ体操	肩こりスッキリ体操	リズム体操	ルーフエクササイズ	お楽しみ体操	下肢筋力トレーニング		
温水プール	午前	水中筋力トレーニング		お楽しみ体操		浮き棒体操			
	午後	ビート板体操		ボール体操		水中筋力トレーニング			
百合Caf'e		ハムカツバーガー	鯖のおろし煮	鮭のアーモンド焼き	とんしゃぶサラダ	牛肉と長ネギのソテー	鶏肉とたけのこの煮物		
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		ウエルシア薬局		ヨークベニマル					