

2025年 コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表



7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		織姫と彦星の短冊		七宝焼き		刺繍糸で三つ編みチャーム		陶芸教室		もこもこ刺繍キーホルダー				
	午後		フラワーハンガー		セルフマッサージ講座		☆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		脳活体操		チェアヨガ		すっきりストレッチ		お手玉体操		ゆるりん体操				
	午後		お手玉体操		ゆるりん体操		脳活体操		チェアヨガ		すっきりストレッチ				
スタジオ	午前		セラバンド体操		ボール体操		タオル体操		お楽しみ体操		ダンベル体操				
	午後		健康いきいき体操		リズム体操		ルーフエクササイズ		スティック体操		リズム体操				
温水プール	午前		ボール体操		浮き棒体操				ビート板体操						
	午後		水中筋力トレーニング		お楽しみ体操				ボール体操						
百合Caf'e			たらのチリソース		つくねのチーズ焼き		ツナと梅肉の和風トースト		鮭ときのこのマヨネーズ焼き		ハンバーグ赤ワインソース				
サロン ド フルール			◇リンデン美容室		◇リンデン美容室		◇リンデン美容室		◇リンデン美容室		◇リンデン美容室				
お買い物ツアー		ダイソー 那珂湊店		ダイソー 那珂湊店		ダイソー 那珂湊店		ダイソー 那珂湊店		ダイソー 那珂湊店					
		7		8		9		10		11		12		13	
カルチャールーム	午前	ブラ板で夏のキーホルダー		七宝焼き		紙粘土で夏野菜の置き物		ピアノで歌おう！DX		パステル画で遊ぼう！～夏～		版画プリント			
	午後	陶芸教室		書の道		意外と知らない雑学講座		フェルトのブローチ		☆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		すっきりストレッチ		お手玉体操		ゆるりん体操		脳活体操			
	午後	お手玉体操		ゆるりん体操		脳活体操		チェアヨガ		すっきりストレッチ		お手玉体操			
スタジオ	午前	セラバンド体操		チェアロビ		下肢筋力トレーニング		ルーフエクササイズ		リズム体操		お楽しみ体操			
	午後	リズム体操		ボール体操		肩こりスッキリ体操		健康いきいき体操		ダンベル体操		セラバンド体操			
温水プール	午前	水中筋力トレーニング				お楽しみ体操				ボール体操					
	午後	浮き棒体操				ビート板体操				水中筋力トレーニング					
百合Caf'e		ジャーマンポテト風ライス		とんしゃぶサラダ		さばの磯辺揚げ		キャベツメンチカツ		中華焼きそば		茄子のオープン焼き			
サロン ド フルール		◇Aile美容室		◇Aile美容室		◇Aile美容室		◇Aile美容室		◇Aile美容室		◇Aile美容室			
お買い物ツアー		ウエルシア薬局		ウエルシア薬局		ウエルシア薬局		ウエルシア薬局		ウエルシア薬局		ウエルシア薬局			
		14		15		16		17		18		19		20	
カルチャールーム	午前	☆トールペイント		版画プリント		☆絵手紙教室		ネコのブローチ		陶芸教室					
	午後	☆フラワーアレンジメント		水墨画		数独勉強会		☆プリザードフラワー教室 ～ハーゼラーツ・ガラス～		ビーズのプレスレット					
緑の食卓	午前	チェアヨガ		すっきりストレッチ		お手玉体操		ゆるりん体操		脳活体操		チェアヨガ			
	午後	ゆるりん体操		脳活体操		チェアヨガ		すっきりストレッチ		お手玉体操		ゆるりん体操			
スタジオ	午前	ボール体操		下肢筋力トレーニング		ルーフエクササイズ		お楽しみ体操		健康いきいき体操		スティック体操			
	午後	タオル体操		リズム体操		ダンベル体操		リズム体操		チェアロビ		リズム体操			
温水プール	午前	浮き棒体操		ビート板体操				水中筋力トレーニング							
	午後	お楽しみ体操		ボール体操				浮き棒体操							
百合Caf'e		鮭のムニエル パター醤油		ポークソテー ～にらダレ～		れんこんと豚バラの黒酢炒め		牛肉のバター焼き ～オニオンソース～		鶏肉とパプリカのみそ照焼		チンジャオロースー			
サロン ド フルール		◇リンデン美容室		◇リンデン美容室		◇リンデン美容室		◇リンデン美容室		◇リンデン美容室		◇リンデン美容室			
お買い物ツアー		ウエルシア薬局		ウエルシア薬局		ウエルシア薬局		ウエルシア薬局		ウエルシア薬局		ウエルシア薬局			
		21		22		23		24		25		26		27	
カルチャールーム	午前	キルトフレーム		夏のアロマ飾り		陶芸教室		陶芸教室		水墨画		ミニチュアユニット帽			
	午後	セルフマッサージ講座		☆フラワーアレンジメント		大人の学校		大人の学校		☆アロマクラフト ～ハーブの花束作り～		アイロンビーズ			
緑の食卓	午前	すっきりストレッチ		お手玉体操		ゆるりん体操		脳活体操		チェアヨガ		すっきりストレッチ			
	午後	脳活体操		チェアヨガ		すっきりストレッチ		お手玉体操		ゆるりん体操		お手玉体操			
スタジオ	午前	リズム体操		ボール体操		健康いきいき体操		リズム体操		ルーフエクササイズ		セラバンド体操			
	午後	セラバンド体操		肩こりスッキリ体操		タオル体操		ダンベル体操		下肢筋力トレーニング		お楽しみ体操			
温水プール	午前	お楽しみ体操		ボール体操				浮き棒体操							
	午後	ビート板体操		水中筋力トレーニング				お楽しみ体操							
百合Caf'e		鶏肉とじゃが芋のカレー煮		さわらの南蛮漬		チキンカツバーガー		鮭のアーモンド焼き		鶏のチリソース		さばのうま味噌炒め			
サロン ド フルール		◇リンデン美容室		◇リンデン美容室		◇リンデン美容室		◇リンデン美容室		◇リンデン美容室		◇リンデン美容室			
お買い物ツアー		ウエルシア薬局		ウエルシア薬局		ウエルシア薬局		ウエルシア薬局		ウエルシア薬局		ウエルシア薬局			
		28		29		30		31							
カルチャールーム	午前	版画プリント		タオルでクマ		ピアノで歌おう！MX		レジンでマグネット		◎ 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。 ◎ レッドコードは随時開催しております。 ◎ 第2水曜日 15:30～『紙芝居』緑の食卓にて開催いたします！ ◎ 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！ ◎ 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。 ☆：講師・ボランティア ◇：事前予約					
	午後	数独勉強会		脳活ドリル		☆フラワーアレンジメント		常磐道のPAを知ろう！							
緑の食卓	午前	チェアヨガ		すっきりストレッチ		お手玉体操		ゆるりん体操							
	午後	ゆるりん体操		脳活体操		チェアヨガ		すっきりストレッチ							
スタジオ	午前	健康いきいき体操		リズム体操		セラバンド体操		チェアロビ							
	午後	ダンベル体操		スティック体操		健康いきいき体操		肩こりスッキリ体操							
温水プール	午前	ビート板体操		水中筋力トレーニング											
	午後	ボール体操		浮き棒体操											
百合Caf'e		キャベツのペペロニチーノ		ブロッコリーと鶏肉入り治部煮		カレーの梅みぞれソース		豚バラと小松菜の中華炒め							
サロン ド フルール		◇ピース美容室		◇ピース美容室		◇ピース美容室		◇ピース美容室							
お買い物ツアー		ヨークベニマル		ウエルシア薬局		ウエルシア薬局		ウエルシア薬局							