２０２５年
コミュニティガーデン
百合が丘
プログラム予定表

8月

◎　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
お気軽にお問い合せ下さい。
◎　８月１５日、１６日　プール水抜き清掃の為、
プールのご利用ができません。ご了承ください。

☆：講師・ボランティア
◇：事前予約

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
						1	2	3
カルチャールーム	午前					フェルトの小物入れ	ジェルキャンドル	
	午後					☆フラワーアレンジメント	七宝焼き	
緑の食卓	午前					すっきりストレッチ	チェアヨガ	
	午後					お手玉体操	ゆるりん体操	
スタジオ	午前					ボール体操	リズム体操	
	午後					スティック体操	ループエクササイズ	
温水プール	午前					ビート板体操		
	午後					ボール体操		
百合Caf'e						豚キムチチャーハン	カレイの磯辺揚げ	
サロン　ド　フルール								
お買い物ツアー						ヨークベニマル		
		4	5	6	7	8	9	10
カルチャールーム	午前	プラ板キーホルダー	ラブラブフラミンゴ	陶芸教室	ピアノで歌おう！DX	お花紙でフラワーカップ	箱根・伊豆について知ろう！	
	午後	おはじきで遊ぼう！	ハーバリウム	フレームキルト	☆フラワーアレンジメント	書の道	☆手芸教室	
緑の食卓	午前	脳活体操	お手玉体操	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	チェアヨガ	脳活体操	
	午後	すっきりストレッチ	チェアヨガ	脳活体操	お手玉体操	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	
スタジオ	午前	セラバンド体操	タオル体操	下肢筋力トレーニング	健康いきいき体操	肩こりスッキリ体操	ボール体操	
	午後	チェアロビ	リズム体操	,ダンベル体操	お楽しみ体操	リズム体操	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			２種の揚げ餃子	カレイのソテー 長ネギバターソース	焼肉バーガー	ピリ辛ミートボール	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	◇リンデン美容室			
お買い物ツアー		ヨークベニマル				マルト元吉田店	ウエルシア薬局	
		11	12	13	14	15	16	17
カルチャールーム	午前	貝殻の写真立て	版画プリント	パステル画で遊ぼう！～夏～	プラ板アクセサリー	水墨画	陶芸教室	
	午後	思い出し脳トレ講座	書の道	☆フラワーアレンジメント	数独勉強会	レース付きストール	アイロンビーズ	
緑の食卓	午前	お手玉体操	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	チェアヨガ	脳活体操	お手玉体操	
	午後	チェアヨガ	脳活体操	お手玉体操	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	チェアヨガ	
スタジオ	午前	リズム体操	チェアロビ	リズム体操	,ダンベル体操	お楽しみ体操	健康いきいき体操	
	午後	ループエクササイズ	健康いきいき体操	タオル体操	下肢筋力トレーニング	スティック体操	リズム体操	
温水プール	午前	浮き棒体操		ビート板体操		プール清掃のためお休み		
	午後	お楽しみ体操		ボール体操				
百合Caf'e		豚肉とじゃがいものバター醤油	牛肉とピーマンの甘辛炒め	ポテトコロッケ	鮭の味噌マヨネーズ焼き	さばの唐揚げ　ねぎソース	ポークソテー マスタードマヨソース	
サロン　ド　フルール			◇Aile美容室					
お買い物ツアー		ウエルシア薬局		ヨークベニマル			ダイソー那珂湊店	
		18	19	20	21	22	23	24
カルチャールーム	午前	自分好みのボールペン作り	ピアノで歌おう！MX	簡単ネイル教室	☆絵手紙教室	タオルでクマ	あずま袋	
	午後	陶芸教室	☆フラワーアレンジメント	☆ブリザーブドフラワー教室	オリジナル扇子作り	数独勉強会	☆手芸教室	
緑の食卓	午前	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	チェアヨガ	脳活体操	お手玉体操	ゆるりん体操	
	午後	脳活体操	お手玉体操	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	チェアヨガ	脳活体操	
スタジオ	午前	ボール体操	セラバンド体操	ループエクササイズ	タオル体操	,ダンベル体操	セラバンド体操	
	午後	リズム体操	肩こりスッキリ体操	リズム体操	健康いきいき体操	お楽しみ体操	ボール体操	
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		サーモンフライ	豚団子のピリ辛煮	茄子とトマトのパスタ	エビフライ ～レモンマヨソース～	茄子とトマトのパスタ	チキンと夏野菜のトマト煮	
サロン　ド　フルール		◇リンデン美容室						
お買い物ツアー		ヨークベニマル			しまむら那珂湊店	ウエルシア薬局		
		25	26	27	28	29	30	31
カルチャールーム	午前	☆トールペイント		七宝焼き	陶芸教室	陶芸教室	セルフマッサージ講座	
	午後	☆フラワーアレンジメント	水墨画	書の道	大人の学校	大人の学校	クラゲの風鈴	
緑の食卓	午前	すっきりストレッチ	チェアヨガ	脳活体操	お手玉体操	すっきりストレッチ	チェアヨガ	
	午後	お手玉体操	ゆるりん体操	すっきりストレッチ	チェアヨガ	脳活体操	お手玉体操	
スタジオ	午前	肩こりスッキリ体操	スティック体操	タオル体操	リズム体操	下肢筋力トレーニング	チェアロビ	
	午後	,ダンベル体操	ボール体操	健康いきいき体操	ループエクササイズ	,ダンベル体操	リズム体操	
温水プール	午前	ビート板体操		水中筋力トレーニング		お楽しみ体操		
	午後	ボール体操		浮き棒体操		ビート板体操		
百合Caf'e		鶏肉のマスタードソース焼き	さわらソテー ねぎ塩だれ	油淋鶏	豚肉の大葉はさみフライ	麻婆春雨	豚バラと白菜の炒め煮	
サロン　ド　フルール		◇ピース理美容室				◇リンデン美容室		
お買い物ツアー		ヨークベニマル	ダイソー那珂湊店	ウエルシア薬局		ヨークベニマル		