

2025年
コミュニティガーデン
百合が丘
プログラム予定表



10月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
				1	2	3	4	5	
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。 ◎ 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。 ◎ 10月23日 13：30～14：00 緑の食卓で『サロン・ド・ギタール』による演奏会が行われます！！ ◎ 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。		手ぬぐいでバッグ	ジェルキャンドル	マスキングテープキーホルダー	陶芸教室		
	午後			書の道	数独勉強会	☆フラワーアレンジメント	小さな花のバッグチャーム		
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		
	午後			脳活体操	お手玉体操	すっきりストレッチ	チェアヨガ		
スタジオ	午前			チェアロビ	セラバンド体操	ループエクササイズ	健康いきいき体操		
	午後			ボール体操	リズム体操	下肢筋力トレーニング	ダンベル体操		
温水プール	午前		ボール体操		ビート板体操				
	午後		お楽しみ体操		水中筋力トレーニング				
百合Caf'e				牛肉と大根の甘辛炒め	豚バラと白菜の炒め煮	さばとしめじの豆板醤炒め	タラとじゃがいものケチャップ炒め		
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			ウエルシア薬局		
		6	7	8	9	10	11	12	
カルチャールーム	午前	秋のプローチ	ステンドグラス風キャンドル	月のあかり	ピアノで歌おう！DX	陶芸教室	ミニチュアニット帽		
	午後	脳トレドリル	水墨画	簡単ネイルをしよう！	☆プリザーブドフラワー教室 ～フラワーフレーム～	七宝焼き	☆手芸教室		
緑の食卓	午前	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	お手玉体操		
	午後	ゆるりん体操	脳活体操	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		
スタジオ	午前	タオル体操	リズム体操	健康いきいき体操	ボール体操	チェアロビ	ループエクササイズ		
	午後	スティック体操	お楽しみ体操	セラバンド体操	ダンベル体操	リズム体操	タオル体操		
温水プール	午前	浮き棒体操		お楽しみ体操		水中筋力トレーニング			
	午後	ボール体操		ビート板体操		浮き棒体操			
百合Caf'e		鮭の味噌マヨチーズ焼き	じゃが芋のシャリ炒め煮	つくねのチーズ焼き	とんかつ ～ごまソース～	豚肉のピザ風	豚肉とこんにゃくのみそ煮込み		
サロン ド フルール					◇リンデン美容室				
お買い物ツアー		JA酒門	ウエルシア薬局	ヨークベニマル					
		13	14	15	16	17	18	19	
カルチャールーム	午前	版画プリント	綿棒ケースリメイク	秋に行きたい温泉地スペシャル	☆絵手紙教室	フラワーハンガー	セルフマッサージ講座	お出かけツアー 	
	午後	コラージュ文字	おはじきで遊ぼう！	☆フラワーアレンジメント	☆アロマクラフト教室 ～アロマクリーム～	書の道	刺繍枠の秋飾り		
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	お手玉体操	すっきりストレッチ		
	午後	脳活体操	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	下肢筋力トレーニング	ボール体操	スティック体操	健康いきいき体操	ダンベル体操	チェアロビ		
	午後	リズム体操	セラバンド体操	ループエクササイズ	リズム体操	お楽しみ体操	ボール体操		
温水プール	午前	ボール体操		ビート板体操		浮き棒体操			
	午後	お楽しみ体操		水中筋力トレーニング		ボール体操			
百合Caf'e		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		ジャーマンポテト風ライス	鶏としめじのホイル焼き		
サロン ド フルール				◇Aile理美容室					
お買い物ツアー		ヨークベニマル		ウエルシア薬局		みつお万寿	ヨークベニマル		
		20	21	22	23	24	25	26	
カルチャールーム	午前	☆トールペイント		七宝焼き	お月見キーホルダー	パステル画で遊ぼう！～秋～	ペーパーテクスチャーアート		
	午後	陶芸教室	☆フラワーアレンジメント	大切な『のど』のために！ のどし講座	大人の学校	数独勉強会	☆手芸教室		
緑の食卓	午前	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	チェアヨガ		
	午後	お手玉体操	すっきりストレッチ	チェアヨガ	☆サロン・ド・ギタールの演奏会	脳活体操	お手玉体操		
スタジオ	午前	健康いきいき体操	下肢筋力トレーニング	ループエクササイズ	タオル体操	ボール体操	タオル体操		
	午後	リズム体操	リズム体操	ダンベル体操	セラバンド体操	スティック体操	リズム体操		
温水プール	午前	お楽しみ体操		水中筋力トレーニング		ボール体操			
	午後	ビート板体操		浮き棒体操		お楽しみ体操			
百合Caf'e				カレイのソテー 長ネギバターソース	ポテトコロッケ		鮭のムニエル 中華風		
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		ウエルシア薬局	ダイソー ヨークタウン元吉田店	ヨークベニマル					
		27	28	29	30	31			
カルチャールーム	午前	ピアノで歌おう！MX	縫わないポーチ	陶芸教室	陶芸教室	水墨画			
	午後	☆フラワーアレンジメント	書の道	大人の学校	☆フラワーアレンジメント	タオルでクマ			
緑の食卓	午前	ゆるりん体操	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	すっきりストレッチ	チェアヨガ	ゆるりん体操	脳活体操	お手玉体操			
スタジオ	午前	ダンベル体操	セラバンド体操	リズム体操	ループエクササイズ	リズム体操			
	午後	ループエクササイズ	健康いきいき体操	タオル体操	ボール体操	健康いきいき体操			
温水プール	午前	ビート板体操		浮き棒体操		お楽しみ体操			
	午後	水中筋力トレーニング		ボール体操		ビート板体操			
百合Caf'e		えびの水餃子	アスパラとベーコンの チーズクリームパスタ		えびと高野豆腐の卵とじ	肉野菜炒め			
サロン ド フルール		◇ピース理美容室							
お買い物ツアー		ヨークベニマル							