

コミュニティガーデン 百合が丘 プログラム予定表



March

		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	・都合により予定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。 ・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ください。 ◎：マッサージ（足裏・さわやかマッサージ） ☆：スタジオ内覧会☆ ★：講師・ボランティア ◇：事前予約 <div style="border: 1px dashed blue; padding: 5px; display: inline-block;"> 今月のイベント ☆スタジオ内覧会☆ 3/9(金)～3/10(土) 13時30分～15時 お誕生日週間 3/26(月)～3/31(土) </div>			畳のヘリでパネロ金ポーチ		★◇染色教室	★クラフトアート			
	午後				ボンボンめじろ		おしゃれネックウォーマー		クラフトリース ～春～		
緑の食卓	午前				ひばり体操		水戸黄門体操				
	午後				★シルバーリハビリ体操		朝が来た体操				
温水プール	午前				水中筋トレ		水中ウォーキング				
	午後				浮き棒体操		ボールDEエクササイズ				
アトリウム	セラバンド体操				鋭意準備中！こころ期待♥						
NEW スタジオ	ヒレカツ				豚肉のピザ風	三色だんご					
百合Café	耳の掃除屋さん				マッサージ◎						
サロン ド フルール	ヨークベニマル・ウェルシア薬局										
お買い物ツアー											
		5	6	7	8	9	10	11			
カルチャールーム	午前	おしゃれ爪楊枝入れ	ホワイトボード作り	風船ランタン作り	★陶芸教室	★◇染色教室/とんぼ玉	フェルトのリングネックレス				
	午後	★パソコン教室/デココロコロクリーナー	トランク型アクセサリーケース	★パソコン教室/ゆびあみ糸	ポタニカルペン	書の道/とんぼ玉	★手芸教室				
緑の食卓	午前	ズンドコ体操		ブギウギ体操		祭りだ！体操					
	午後	よし！いくぞう体操		マルーン体操		★シルバーリハビリ体操	ヤングマン体操				
温水プール	午前	浮き棒体操		水中筋トレ		浮き棒体操					
	午後	水中ウォーキング		ボールDEエクササイズ		水中ウォーキング					
アトリウム	★茶道教室		青竹体操		タオル体操						
NEW スタジオ	鋭意準備中！こころ期待♥				内覧会(お楽しみ体操)						
百合Café	鶏肉とパブリカの味噌照り焼き		たら和風彩り野菜あんかけ	ハンバーグチーズクリームソース	ハムチーズフレンチトースト	栗ようかん	豚肉とキャベツの柚子胡椒炒め				
サロン ド フルール	マッサージ◎		耳の掃除屋さん	マッサージ◎/★◇リンデン美容室	★◇リンデン美容室	マッサージ◎	耳の掃除屋さん				
お買い物ツアー	ヨークベニマル・ウェルシア薬局				都炉美煎本舗	JA酒門	JA東前				
		12	13	14	15	16	17	18			
カルチャールーム	午前	ふた付き書類ラック	★◇トールペイント	★◇アロマクラフト	蓮の美かざり	★◇染色教室	タティングレース				
	午後	★パソコン教室/俳句愛好会	ハートのコースター	★パソコン教室/★陶芸教室	便利！アームカバー	めざせ美文字！ペン字講座	◇フラワーアレンジメント				
緑の食卓	午前	ザキザキ体操		ヤングマン体操		ズンドコ体操					
	午後	★スポーツ吹矢	★囲碁(本田・坂川)	よし！いくぞう体操	★フラダンス	祭りだ！体操					
温水プール	午前	水中ウォーキング		水中筋トレ		ボールDEエクササイズ					
	午後	浮き棒体操		水中ウォーキング		水中筋トレ					
アトリウム	すっきりストレッチ	★カイロによる運動講座		すっきりストレッチ	エコトレーニング						
NEW スタジオ	水戸黄門体操(午後)				☆☆☆	よし！いくぞう体操(午後)	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆				
百合Café	さわらのおろし煮		鶏ののり唐揚げ	アーモンドマフィン	さばのねぎ味噌焼き	ムキカレイと野菜の甘酢あん	れんこんとそばの混ぜごはん				
サロン ド フルール	美顔リンパマッサージ		マッサージ◎				お口の健康講座				
お買い物ツアー	ダイソー(100円ショップ)	ふじた屋新店(元台町店)	◇KOSAI(ケーキ屋さん)		マルト(元吉田店)						
		19	20	21	22	23	24	25			
カルチャールーム	午前	◇フラワーアレンジメント	田寺ねんど教室	めがねチェーン作り	ツートンカラーミニ巾着(1日)	ちょこっとDIY 写真立て作り	キラキラビーズストラップ				
	午後	★パソコン教室/キルトコサージュ	私のキセキ	★陶芸教室/ミニチュアテーブル&チェア		自分だけの日本地図を作ろう	★手芸教室				
緑の食卓	午前	ブギウギ体操		ズンドコ体操		ザキザキ体操					
	午後	★シルバーリハビリ体操	ヤングマン体操	★音楽療法	★音楽会(音遊ばんど)	水戸黄門体操	★囲碁(片山)				
温水プール	午前	ボールDEエクササイズ		浮き棒体操		水中筋トレ					
	午後	水中筋トレ		水中ウォーキング		浮き棒体操					
アトリウム	エコトレーニング				ボール体操						
NEW スタジオ	ヤングマン体操(午後)		☆☆☆	映画鑑賞会(予定)		☆☆☆	水戸黄門体操(午後)				
百合Café	たらチーズフライ		豆腐とエビの和風煮	鮭のムニエルバター醤油	ロールキャベツ	鶏肉のマスタードソース焼き	エビフライ				
サロン ド フルール	マッサージ◎		★◇リンデン美容室	耳の掃除屋さん	マッサージ◎	★◇リンデン美容室	美顔リンパマッサージ				
お買い物ツアー	マルト(元吉田店)				ヨークベニマル・ウェルシア薬局						
		26	27	28	29	30	31				
カルチャールーム	午前	★◇トールペイント	★陶芸教室/細編みアルホワイト	★陶芸教室/折り紙教室	百合フォトカーテン	おうち型ライト	そのまま洗えるお洗濯ネットバッグ				
	午後	ロンデルとビーズのネックレス	壁掛け小物入れ	フラワーボックス	ふろしきバッグ	★糸かけ曼茶羅(稲葉)/消しゴムハンコ	キラキラ寄せ植え				
緑の食卓	午前	ひばり体操		朝が来た体操		マルーン体操					
	午後	★スポーツ吹矢	祭りだ！体操	ブギウギ体操		ザキザキ体操					
温水プール	午前	水中筋トレ		ボールDEエクササイズ		水中ウォーキング					
	午後	ボールDEエクササイズ		浮き棒体操		水中筋トレ					
アトリウム	歌心教室(午後)		ボール体操		すっきりストレッチ						
NEW スタジオ	ボール体操(午後)										
百合Café	豚肉の鳴門焼き		豚肉と卵のもやしあん	大根の豚肉の煮物	鶏の唐揚げ	さわらのアーモンドピカタ	鮭の焼き漬け				
サロン ド フルール	★◇リンデン美容室		マッサージ◎		保湿ケア	マッサージ◎	耳の掃除屋さん				
お買い物ツアー	ストックア(常澄店)				しまむら(衣料品店)	◇レフィューブティック(パン屋さん)	サンキ(衣料品店)				