

# コミュニティガーデンつくば プログラム予定表

2025



		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	<p>♥マークは販売業者です ★マークはボランティアマークです</p>			★編み物教室	ほのぼののパステル画/ ★パソコン教室	韓国語講座	<p>みどりの日</p>
	午後				★マークはボランティアマークです	★マークはボランティアマークです	ボンボン アニマルブローチ	
スタジオ	午前	<p>※※※今月のサロン※※※</p>			青竹体操	棒体操		
	午後				<p>1 (木) 7 (水) 12 (月) 17 (土) 23 (金) 28 (水)</p>			
温水プール	午前	<p>都合により変更する場合がございます</p>						★水泳教室
	午後							お楽しみ体操
料理教室								茄子と豚肉の さっぱり炒め
食堂・その他								
買い物ツアー								ヨークベニマル
					5	振替休日	6	7
カルチャールーム	午前	ほのぼののパステル画	折り紙物語/ ★パソコン教室	ちくちく縫う手仕事	★編み物教室	水彩画色鉛筆	みんなで歌おう♪	<p>母の日</p>
	午後	ちりめんで作る小物	みんなで歌おう♪	書道教室	ティッシュボックスを シールで飾ろう	ちりめんで作る小物	フラワー アレンジメント	
スタジオ	午前	ボール体操		リズムエクササイズ		リラックスストレッチ		
	午後	ボクササイズ		筋力アップ体操		ペットボトル体操		
温水プール	午前	<p>こどもの日</p>		水中筋トレ		水中ウォーキング		
	午後			水中筋トレ		浮き棒体操		水中ウォーキング
料理教室		抹茶のマフィン	豚肉のねぎ焼き					
食堂・その他							スマホ教室	
買い物ツアー		混雑が予想される為お休みです		ヨークベニマル ひたち野牛久店		♥移動販売		
		12	13	14	15	16	17	18
カルチャールーム	午前	水彩画色鉛筆	季節を描こう 絵手紙	そろばん教室	★編み物教室	折り紙物語/ ★パソコン教室	韓国語講座	
	午後	ちょうちょの つるし飾り	ちょうちょ のつるし飾り	水彩画色鉛筆	みんなで歌おう♪	世界遺産を 色々知ろう	書道教室	
スタジオ	午前	柔軟体操		美姿勢バレエ		青竹体操		
	午後	筋力アップ体操		★リフレッシュ合気道	棒体操	タオル体操		
温水プール	午前			水中ロコモ体操		ビート板体操		
	午後			水中ロコモ体操		お楽しみ体操		お楽しみ体操
料理教室		厚揚げとひき肉の オイスターソース炒め				野菜のカップケーキ		
食堂・その他		中国語講座	スマホ教室					
買い物ツアー		うおまつ 本店			♥移動販売	クスリのアオキ		
		19	20	21	22	23	24	25
カルチャールーム	午前	紫陽花リース	ハンキングフラワー/ ★パソコン教室	みんなで歌おう♪	★編み物教室	みんなで歌おう♪	世界遺産を 色々知ろう	
	午後	写経 筆ペンを使って	写経 筆ペンを使って	書道教室	つまみ細工の 藤の花飾り	つまみ細工の 藤の花飾り	ハンキングフラワー	
スタジオ	午前	リラックスストレッチ		柔軟体操		リズムストレッチ		
	午後	セラバンド体操		ボール体操		筋力アップ体操		
温水プール	午前			水中ウォーキング		水中ロコモ		
	午後			水中ウォーキング		水中ロコモ		水中筋トレ
料理教室						豚もやしニラ炒め	ホットケーキ ミックスでパン	
食堂・その他			中国語講座	スマホ教室	中国語講座			
買い物ツアー		ポケットファームどきどき		ヨークベニマル ひたち野牛久店		うおまつ 本店		
		26	27	28	29	30	31	
カルチャールーム	午前	6月のカレンダー	6月のカレンダー	季節を描こう 絵手紙	★編み物教室	紫陽花リース	韓国語講座	<p>インスタはこちら</p> <p>CGTSUKUBA</p>
	午後	みんなで歌おう♪	書道教室	大人の可愛いポーチ	大人の可愛いポーチ	書道教室	書道教室	
スタジオ	午前	柔軟体操		青竹体操		★フラダンス/ セラバンド体操	セラバンド体操	
	午後	ペットボトル体操		タオル体操		棒体操		
温水プール	午前			お楽しみ体操		水中ウォーキング		
	午後			お楽しみ体操		水中ウォーキング		浮き棒体操
料理教室				バナナココアスコーン	蒸しまんじゅう			
食堂・その他		スマホ教室			中国語講座			
買い物ツアー		ヨークベニマル ひたち野牛久店	♥移動販売	クスリのアオキ		ヨークベニマルひたち野牛久店		