

コミュニティガーデン つくば 月間プログラム表

6月



		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	①リラクゼーション 日程: 2日(金)、7日(水) 10日(土)、12日(月) 15日(木)、27日(火)			★イベント★ ①場所 こもれび森のイバライド ②日程 6/22(木)~6/24(土) 6/26(月)、6/28(水) ③備考 一日外出、参加者20名 ※火曜日は定休日となります。 ご了承ください。 ※詳細は後日連絡致します。			★アロマで認知予防	★パソコン教室 うちわを飾ろう	ガラスペイント	お楽しみ手芸	
	午後							パンフラワー	かわいいきんちゃく	手話教室		
スタジオ	午前							ひばり体操		ボール体操		脳トレ体操
	午後							リラックスストレッチ		スカーフ体操		
温水プール	午前							水中ウォーキング				お楽しみ水泳
	午後											
料理教室								肉豆腐の味噌ダシ炒め		ひき肉いなり	アメリカンクッキー	
イベント/ボールウォーキング								*ボールウォーキング				
買い物ツアー								カスミ				
								5	6	7	8	9
カルチャールーム	午前	ワイヤークラフト	★パソコン教室 ペーパーフラワー	書道教室	★編み物教室	花びらのコラージュ (花嫁)	革細工 (カエルのストラップ)	簡単折り紙				
	午後	みんなで歌おう	絵手紙 (うちわ)	プリザーブドフラワー	うちわを飾ろう	とんぼ玉ネックレス	書道教室					
スタジオ	午前	代謝アップ体操		青竹体操		チェアロビ		健康体操				
	午後	ひばり体操		タオル体操		セラバンド体操						
温水プール	午前	水中筋トレ			水中シナプソロジー							
	午後	アクササイズ			浮き棒体操							
料理教室		甘辛チキン	豚小間酢豚	なすときのこの トマトペンネ	手作りパン	鮭の香草 マヨ焼き	きのこの 当座煮					
イベント/ボールウォーキング		*羽成公園ボールウォーキングWeek!!										
買い物ツアー		♥パンの移動販売	ヨークベニマル	♥移動販売	ダイソー							
		12	13	14	15	16	17	18				
カルチャールーム	午前	ブラバンストラップ	ちぎり絵	革細工 (カエルのストラップ)	★編み物教室	★パソコン教室 タペストリー (七夕)	押し花メガネケース	アイロンビーズ				
	午後	みんなで歌おう	書道教室	書道教室	プリザーブドフラワー	羊毛でひよこ	手話教室					
スタジオ	午前	ボール体操		ヨガ風ストレッチ	★社交ダンス	青竹体操		脳トレ体操				
	午後	リズムストレッチ		チェアロビ		リラックスストレッチ						
温水プール	午前	お楽しみ水泳			水中筋トレ							
	午後	水中ウォーキング			アクササイズ							
料理教室		鶏肉のトマト煮込み	じゃがいもの 甘辛炒め	バナナヨーグルト マフィン	チーズ入り 鶏つくね	カレー味 チャンプルー	鶏肉となすの みぞれ煮					
イベント/ボールウォーキング		*ボールウォーキング										
買い物ツアー		カワチ		♥パンの移動販売	スタッカー	♥移動販売	スタッカー					
		19	20	21	22	23	24	25				
カルチャールーム	午前	羊毛でひよこ	★パソコン教室 パンフラワー	★フラワー アレンジメント	★編み物教室	ペーパーフラワー	かわいいきんちゃく	大人の塗り絵				
	午後	とんぼ玉ネックレス	花びらコラージュ (花嫁)	座って茶道	みんなで歌おう	ワイヤークラフト	書道教室					
スタジオ	午前	★空手	青竹体操	代謝アップ体操		ひばり体操	★フラダンス	健康体操				
	午後	チェアロビ		スカーフ体操	リズムストレッチ	ボール体操						
温水プール	午前	水中シナプソロジー			浮き棒体操							
	午後	ビート板体操			水中ウォーキング							
料理教室		手作りパン	鮭の塩レモン焼き	豚肉の コチュジャン炒め	舞茸の中華炒め	ツナポテトのお焼き	煮込みハンバーグ					
イベント/ボールウォーキング		*ボールウォーキング			◆イベント◆							
買い物ツアー		ヨークベニマル	♥移動販売	ヨークベニマル		♥パンの移動販売						
		26	27	28	29	30						
カルチャールーム	午前	アメリカンフラワー	タペストリー (七夕)	ガラスペイント	押し花メガネケース	ちぎり絵	★ボランティア・講師 ♥マークは販売業者が 来ます。 ・都合により予定を変 更する場合があります。 ご了承下さい。 ・今月のサロンは 1日(木)、7日(水) 12日(月)、23日(金) 26日(月)					
	午後	絵手紙 (うちわ)	みんなで歌おう	手話教室	ブラバンストラップ	座って茶道						
スタジオ	午前	リラックスストレッチ		ボール体操		代謝アップ体操						
	午後	セラバンド体操		リズムエクササイズ		スカーフ体操						
温水プール	午前	水中ウォーキング			ビート板体操							
	午後	浮き棒体操			水中筋トレ							
料理教室		豚チーズチヂミ	牛肉巻き	チーズとキムチの きつね焼き	豚肉にんにく 醤油ソテー	マシュマロピザ						
イベント/ボールウォーキング		◆イベント◆	*ボールウォーキング	◆イベント◆	*ボールウォーキング							
買い物ツアー			ポケットファーム どきどき		ポケットファームどきどき							

