

コミュニティガーデンつくば プログラム予定表

7月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
							1	2	
カルチャー ルーム	午前	<div style="text-align: center;"> <p>注目! ★イベント★</p> <p>毎年恒例の流しそうめん!</p> <p>①日程 7/24~26の3日間</p> <p>②時間 14:00から食堂より</p> <p>※詳細は後日連絡致します。</p> </div>					★アロマで認知予防	簡単折り紙	
	午後						シルクコード ネックレス		
スタジオ	午前						タオル体操		脳トレ体操
	午後						リラクソストレッチ		
温水プール	午前						アクササイズ		
	午後						水中筋トレ		
料理教室							手作りパン		
食堂/その他							♣️プレススポット		
イベント/ボールウォーキング							*ボールウォーキング*(ピロティエ)		
買い物ツアー							♥️移動販売		
		3	4	5	6	7	8	9	
カルチャー ルーム	午前	パンフラワー	うちわに飾ろう	ワイヤークラフト デコパージュ	★アロマで認知予防	★パソコン教室 /ガラスペイント	サッシュのついた風鈴	お楽しみ手芸	
	午後	みんなで歌おう	プリザーブドフラワー	書道教室	シルクコード ネックレス	ただんで返して 通帳ケース	レインボーペーパー		
スタジオ	午前	青竹体操		代謝アップ体操		ボール体操		健康体操	
	午後	リラクソストレッチ		タオル体操		チェアロビ			
温水プール	午前	水中シナプソロジー			水中ウォーキング				
	午後	浮き棒体操			アクササイズ				
料理教室		じゃが豚 ガーリック炒め	フルコギ	マーブルケーキ	鶏の生姜油炒め	ポテトの豚肉包み	枝豆入り はんぺん焼き		
食堂/その他		♣️リラクゼーション			♣️リラクゼーション	♣️プレススポット			
イベント/ボールウォーキング		*ボールウォーキング(ピロティエ)							
買い物ツアー		ダイソー	♥️パンの移動販売	ストッカー	♥️移動販売	ストッカー			
		10	11	12	13	14	15	16	
カルチャー ルーム	午前	うちわに飾ろう	★パソコン教室 /ピースプレスレット	花びらコラージュ	★編み物教室	サンキャッチャー (ルームアクセサリー)	書道教室	アイロンピース	
	午後	★フラワー アレンジメント	みんなで歌おう	レインボーペーパー	ワイヤークラフト	絵手紙	ハーバリウム (水中花)		
スタジオ	午前	セラバンド体操		青竹体操		代謝アップ体操		脳トレ体操	
	午後	リズムストレッチ		スカーフ体操		セラバンド体操			
温水プール	午前	水中ウォーキング			水中筋トレ				
	午後	ビート板体操			浮き棒体操				
料理教室		鶏のレモン ペッパー焼き	ニラ豆腐炒め	手作りパン	焼売	グラタンコロッケ	鮭とじゃがいもの バター炒め		
食堂/その他		♣️プレススポット	♣️プレススポット ♣️リラクゼーション			♣️リラクゼーション	♣️リラクゼーション		
イベント/ボールウォーキング		*ボールウォーキング(ピロティエ)							
買い物ツアー		うおまつ		ヨークベニマル		♥️パンの移動販売			
		17	18	19	20	21	22	23	
カルチャー ルーム	午前	サンキャッチャー (ルームアクセサリー)	ちぎり絵	書道教室	★編み物教室	★パソコン教室 /パンフラワー	アメリカンフラワー	大人の塗り絵	
	午後	みんなで歌おう	書道教室	プリザーブドフラワー 自分史作り	とんぼ玉ネックレス	フランクフルト	絵手紙(うちわ)		
スタジオ	午前	代謝アップ体操		チェアロビ	★社交ダンス	リズムエクササイズ	★フラダンス	健康体操	
	午後	ヨガ風ストレッチ		ボール体操		タオル体操			
温水プール	午前	浮き棒体操			ビート板体操				
	午後	アクササイズ			お楽しみ水泳				
料理教室		イタリアン餃子	豚バラカレー炒め	鶏の塩レモン炒め	豆腐とエリンギの チャンプルー	サバのムニエル トマトカレー風味	夏野菜の ラタトゥーユ		
食堂/その他				♣️プレススポット ♣️リラクゼーション	♣️プレススポット				
イベント/ボールウォーキング		*ボールウォーキング(ピロティエ)							
買い物ツアー		カスミ		ポケットファームどきどき		うおまつ			
		24	25	26	27	28	29	30	
カルチャー ルーム	午前	花びらコラージュ	★パソコン教室 /サッシュのついた風鈴	ハーバリウム (水中花)	★編み物教室	ピースプレスレット	ペーパーフラワー	簡単折り紙	
	午後	とんぼ玉ネックレス	シルクコード ネックレス	座って茶道	みんなで歌おう /自分史作り	座って茶道	ただんで返して 通帳ケース		
スタジオ	午前	★空手	チェアロビ	セラバンド体操		★フラダンス	青竹体操	脳トレ体操	
	午後	ボール体操		リラクソストレッチ		スカーフ体操			
温水プール	午前	お楽しみ水泳			水中シナプソロジー				
	午後	水中筋トレ			水中ウォーキング				
料理教室		プリの炒め煮 (AMのみ)		タラのチーズ焼き		豚肉の高菜炒め	鶏とじゃがいもの キムチ炒め		
食堂/その他				♣️リラクゼーション	♣️プレススポット		♣️プレススポット		
イベント/ボールウォーキング		*ボールウォーキング(ピロティエ)							
買い物ツアー				♥️パンの移動販売	カスミ				
		31	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>★ボランティア・講師</p> <p>♥️マークは販売業者が来ます。</p> <p>*今月のボールウォーキングは 全てピロティエとなります。 (熱中症予防の為)</p> <p>・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。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>・今月のサロンは 6日(木)、12日(水)、17日(月)、 28日(金)になります。</p> <p>・プレススポット、リラクゼーションは 月8日間行います。 興味がある方は、朝の入館登録 の際にご予約お願いします。</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: right;"> <p>～熱中症対策～</p> <p>・7月は熱中症予防強化月 間となっております。室内でも 熱中症になることがあります。 対策として・・・</p> <p>①こまめな水分摂取 ②涼しい服装に工夫 ③暑さを避けて行動 以上の点に気を付けましょう!</p> </div> </div>						
カルチャー ルーム	午前	ガラスペイント /デコパージュ	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>★ボランティア・講師</p> <p>♥️マークは販売業者が来ます。</p> <p>*今月のボールウォーキングは 全てピロティエとなります。 (熱中症予防の為)</p> <p>・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。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>・今月のサロンは 6日(木)、12日(水)、17日(月)、 28日(金)になります。</p> <p>・プレススポット、リラクゼーションは 月8日間行います。 興味がある方は、朝の入館登録 の際にご予約お願いします。</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: right;"> <p>～熱中症対策～</p> <p>・7月は熱中症予防強化月 間となっております。室内でも 熱中症になることがあります。 対策として・・・</p> <p>①こまめな水分摂取 ②涼しい服装に工夫 ③暑さを避けて行動 以上の点に気を付けましょう!</p> </div> </div>						
	午後	ペーパーフラワー							
スタジオ	午前	リラクソストレッチ							
	午後	ひばり体操							
温水プール	午前	アクササイズ							
	午後	水中筋トレ							
料理教室		韓国風 豚肉のピリ辛炒め							
食堂/その他		♣️リラクゼーション							
イベント/ボールウォーキング		*ボールウォーキング*(ピロティエ)							
買い物ツアー		♥️移動販売							