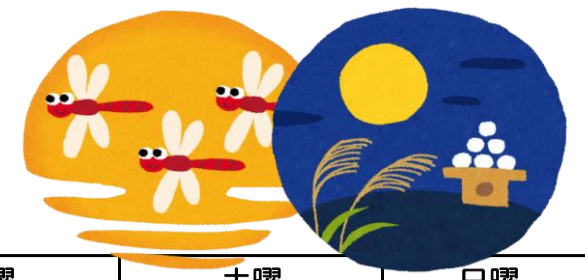


コミュニティガーデンつくば 月間プログラム予定表



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜		
						1	2	3		
カルチャールーム	午前			<p>イベントのお知らせ 9/4・5・7・8・9 どきどきファームにて バーベキュー</p> <p>新しい体操が始まります ～スクエアステップ～ 立位で行う体操です 是非、ご参加下さい</p>		★パソコン教室 アクアリウム	アクアリウム			
	午後	★マークはボランティア・講師				革細工 ネコ	書道教室			
スタジオ	午前	♥マークは販売業者が来ます				青竹体操			脳トレ体操	
	午後	都合により予定を変更する 場合があります				リズムストレッチ				
温水プール	午前	場合があります				水中シナプソロジー				
	午後					アクササイズ				
料理教室	今月のサロンは、9/7・13・18・29		鮭の酢豚風炒め			野菜たっぷりオムレツ				
食堂			大人の塗り絵			手話教室				
その他	ポールウォーキングは、毎日行います		リラクゼーション							
買い物ツアーイベント			♥移動販売			ストッカー				
		4	5			8	9	10		
カルチャールーム	午前	シルクコードネックレス	十五夜飾り	書道教室	花かご	★アロマでリラックス	十五夜飾り	大人の塗り絵		
	午後	みんなで歌おう	トートバック	★フラワーアレンジメント	レインボーペーパー	刺し子でコースター	絵手紙			
スタジオ	午前	代謝アップ体操		青竹体操		セラバンド体操			健康体操	
	午後	リラックスストレッチ		チェアロビ		ひばり体操				
温水プール	午前	水中ウォーキング			浮き棒体操					
	午後	水中筋トレ			お楽しみ水泳					
料理教室	チョコバナナケーキ	厚揚げのカレー餡かけ	手作りパン	磯辺ナゲット	照り焼きつくね	豚二郎丼				
食堂	大人の塗り絵	プレススポット	手話教室	大人の塗り絵	プレススポット	大人の塗り絵				
その他	リラクゼーション			リラクゼーション		リラクゼーション				
買い物ツアーイベント	イベント バーベキュー		ストッカー	イベント バーベキュー						
		11	12	13	14	15	16	17		
カルチャールーム	午前	サンキャッチャー	★パソコン教室 シルクコードネックレス	とんぼ玉ネックレス	★編み物教室	★パソコン教室 パンフラワー	書道教室	折り紙の貼り絵		
	午後	ブラバンストラップ	みんなで歌おう	プリザーブドフラワー 自分史	ミニ寄せ植え	ミニ寄せ植え	とんぼ玉ネックレス			
スタジオ	午前	タオル体操		代謝アップ体操		チェアロビ	チェアロビ ★フラダンス			脳トレ体操
	午後	リズムエクササイズ		リラックスストレッチ		ボール体操				
温水プール	午前	ビート板体操			アクササイズ					
	午後	浮き棒体操			水中ウォーキング					
料理教室	鶏肉のごま炒め	キャベツの肉みそ炒め	シュウマイ風 肉団子	厚揚げとニラの中華炒め	いんげんフリッター	鶏肉のネギだれソテー				
食堂	プレススポット	大人の塗り絵	大人の塗り絵	プレススポット	大人の塗り絵	手話教室				
その他		リラクゼーション	リラクゼーション		リラクゼーション					
買い物ツアーイベント	♥移動販売	カスミ ひたち野牛久店				♥パンの移動販売				
		18	19	20	21	22	23	24		
カルチャールーム	午前	パステル画	ガラスペイント	バンダナで巾着作り	★編み物教室	とんぼ玉ネックレス	ビーズストラップ	アイロンビーズ		
	午後	みんなで歌おう	プリザーブドフラワー	書道教室	鍵はココ! キーホルダー	ブラバンストラップ	トートバック			
スタジオ	午前	ヨガ風ストレッチ ★空手	ヨガ風ストレッチ	ひばり体操		代謝アップ体操				健康体操
	午後	セラバンド体操		タオル体操		リラックスストレッチ				
温水プール	午前	水中筋トレ			お楽しみ水泳					
	午後	アクササイズ			浮き棒体操					
料理教室	みそまんじゅう	ジャーマンポテト	鮭じゃがいもグラタン	手作りパン	豆腐と豚ひき肉のネギニラ炒め	カステラ				
食堂	中国語講座	大人の塗り絵	プレススポット	大人の塗り絵	プレススポット	プレススポット				
その他			リラクゼーション	リラクゼーション						
買い物ツアーイベント	うおまつ		♥移動販売	うおまつ						
		25	26	27	28	29	30			
カルチャールーム	午前	バンダナで巾着作り	★パソコン教室 ビーズストラップ	刺し子でコースター	★編み物教室	ガラスペイント	書道教室			
	午後	絵手紙	パステル画	座って茶道	革細工 ネコ	座って茶道	鍵はココ! キーホルダー			
スタジオ	午前	青竹体操		リズムストレッチ		リズムエクササイズ ★フラダンス	タオル体操			
	午後	チェアロビ		スカーフ体操	セラバンド体操	スカーフ体操	リズムエクササイズ			
温水プール	午前	水中シナプソロジー			ビート板体操					
	午後	水中ウォーキング			アクササイズ					
料理教室	鶏とエリンギのマヨポン炒め	牛肉たっぷりの中華風炒め	椎茸の肉詰め	ミートパイ	トマトとツナのペンネ	タラとジャガイモのマヨ炒め				
食堂	プレススポット	大人の塗り絵	プレススポット	中国語講座	大人の塗り絵	プレススポット				
その他	リラクゼーション	リラクゼーション				リラクゼーション				
買い物ツアーイベント	ヨークベニマル	♥パンの移動販売	ヨークベニマル ひたち野うしく店							

