



# 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                                       | 4  | 5                   | 6                    | 7  |  |
| カルチャー  | 午前 | 書初め                  | 書初め                     | 書初め                                     | ぬくぬく<br>ネックウォーマー   | ★パソコン教室<br>スケッチ教室   | 書道教室                 | くす玉作り  |  |
|        | 午後 | お楽しみ手芸               | お楽しみ手芸                  | お楽しみ手芸                                  | フェルトの巾着  | 加湿してくれるお花           | フェルトの巾着              |  |  |
| スタジオ   | 午前 | お楽しみプログラム 当日のお楽しみに！！ |                         |   | 青竹体操   |                     |                      | 健康体操   |  |
|        | 午後 |                      |                         |   | セラバンド体操  |                     |                      |  |  |
| 温水プール  | 午前 | プールお休み               |                         |   | ビート板体操   |                     |                      |  |  |
|        | 午後 |                      |                         |   | アクササイズ   |                     |                      |  |  |
| 料理教室   |    |                      |                         | ゆずマフィン                                  | 野菜ときのこの<br>カレー炒め   | 鶏肉のこっくり煮            |                      |  |  |
| 食堂     |    | 脳ドリル/大人の塗り絵          |                         |   | 中国語講座  | ツボ押し<br>ストレッチプラス    | 手話教室                 |  |  |
| 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 |    |                      |                         |   | カスミ ひたち野うしく  | ♥移動販売               | カスミ ひたち野うしく          |  |  |
|        |    | 8                    | 9                       | 10                                      | 11   | 12                  | 13                   | 14   |  |
| カルチャー  | 午前 | エコクラフトの花かご           | ★パソコン教室<br>ぬくぬくネックウォーマー | 革細工/絵手紙                                 | ★編み物教室   | きらきらライト             | 書道教室                 | 大人の塗り絵   |  |
|        | 午後 | 手袋のぬいぐるみ             | 絵手紙                     | 書道教室                                    | レインボーペーパー<br>ミニ寄せ植え  | トンボ玉プレスレット          | アメリカンフラワー            |  |  |
| スタジオ   | 午前 | タオル体操                |                         | セラバンド体操                                 |  | 代謝アップ体操             | ヨガ風ストレッチ             | 脳トレ体操  |  |
|        | 午後 | チェアロビ                |                         | リズムエクササイズ                               |  | タオル体操               |                      |  |  |
| 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   |    | チョコチップクッキー           | なすのはさみ焼                 | 鶏肉のチリソース                                | 手作りパン  | 海老入り豆腐巾着            | キャベツの肉みそ炒め           |  |  |
| 食堂     |    | 脳ドリル/大人の塗り絵          | 中国語講座                   | ツボ押し<br>ストレッチプラス                        | 脳ドリル/大人の塗り絵  |                     | ツボ押し<br>ストレッチプラス     |  |  |
| 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 |    | カスミ ひたち野うしく          | ♥パンの移動販売                | ♥移動販売                                   | 初詣 一言主神社 お出かけツアー   |                     |                      |  |  |
|        |    | 15                   | 16                      | 17                                      | 18   | 19                  | 20                   | 21   |  |
| カルチャー  | 午前 | ★アロマでリラックス           | トンボ玉プレスレット              | きらきらライト                                 | ★編み物教室   | ★パソコン教室<br>布てまり     | エコクラフトの花かご           | アイロンピーズ  |  |
|        | 午後 | ボンボンカップケーキ風          | ハーバリウム(水中花)             | ★フラワー<br>アレンジメント                        | 加湿してくれるお花  | 押し絵                 | 書道教室                 |  |  |
| スタジオ   | 午前 | 代謝アップ体操              |                         | チェアロビ                                   | チェアロビ<br>★社交ダンス  | リラックスストレッチ          | リラックスストレッチ<br>★フラダンス | 健康体操   |  |
|        | 午後 | セラバンド体操              |                         | タオル体操                                   |  | ボール体操               |                      |  |  |
| 温水プール  | 午前 | ビート板体操               |                         |   | ★楽しく泳ごう  | 水中シナプソロジー           |                      |  |  |
|        | 午後 | 浮き棒体操                |                         |   | 水中ウォーキング   |                     |                      |  |  |
| 料理教室   |    | 鶏きこの炒め               | ちくわと野菜の肉巻き              | カレイの甘酢あんかけ                              | 豆腐グラタン   | 鮭のネギ塩炒め             | 鶏肉の丸め焼き              |  |  |
| 食堂     |    | 中国語講座                | 脳ドリル/大人の塗り絵             |   | 中国語講座  | 脳ドリル/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            |                      |  |  |
| 買い物ツアー |    | 初詣 一言主神社 お出かけツアー     |                         |   | ♥移動販売  | ポケットファーム<br>ときどき 牛久 | ♥パンの移動販売             |  |  |
|        |    | 22                   | 23                      | 24                                      | 25   | 26                  | 27                   | 28   |  |
| カルチャー  | 午前 | ブラバンレジンチャーム          | ★パソコン教室<br>ブラバンレジンチャーム  | 手袋ぬいぐるみ                                 | パンフラワー   | ボンボンカップケーキ風         | ハーバリウム(水中花)          | 折り紙  |  |
|        | 午後 | みんなで歌おう              | プリザーブドフラワー              | 座って茶道                                   | スケッチ教室   | 座って茶道               | レインボーペーパー            |  |  |
| スタジオ   | 午前 | リズムエクササイズ<br>★空手     | ひばり体操                   | 代謝アップ体操                                 |  | ★フラダンス<br>リズムストレッチ  | 代謝アップ体操              | 脳トレ体操  |  |
|        | 午後 | ボール体操                |                         | スカーフ体操                                  |  | セラバンド体操             |                      |  |  |
| 温水プール  | 午前 | 水中筋トレ                |                         |   | アクササイズ   |                     |                      |  |  |
|        | 午後 | お楽しみ体操               |                         |   | 浮き棒体操  |                     |                      |  |  |
| 料理教室   |    | 豚バラ大根                | サバの胡麻焼き                 | リンゴのチーズケーキ                              | 鶏肉と厚揚げの甘辛炒め  | 酢豚                  | 手作りパン                |  |  |
| 食堂     |    | 中国語講座                | ツボ押し<br>ストレッチプラス        | 脳ドリル/大人の塗り絵                             | ツボ押し<br>ストレッチプラス   | 脳ドリル/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 |    | ヨークベニマル ひたち野うしく      |                         | サービスエリア展示作品観覧～守谷サービスエリアドライブ/25日♥パンの移動販売 |  |                     |                      |  |  |
|        |    | 29                   | 30                      | 31                                      | ◇◇◇◇◇お知らせ◇◇◇◇◇   |                     |                      |  |  |
| カルチャー  | 午前 | 革細工                  | アメリカンフラワー               | 書道教室                                    | ★マークはボランティア・講師が来ます<br>♥マークは販売業者が来ます<br>・今月のサロン 1/4・10・15・26<br>・スクエアステップは不定期で行います<br>・脳ドリル/大人の塗り絵は、どちらか選べます<br>・シナプソロジーは、月～金に行います<br>※都合により予定を変更する場合があります<br><12/31～1/3 プールはお休みです> |                     |                      | イベント<br>***一言主神社へ初詣***<br>1月11・12・13・15・16・17日<br>*谷田部サービスエリア展示品観覧*<br>12月中旬～1月31日まで<br>今年もよろしくお楽しみします |  |
|        | 午後 | みんなで歌おう              | みんなで歌おう                 | プリザーブドフラワー                              |  |                     |                      |  |  |
| スタジオ   | 午前 | 青竹体操                 |                         |   | ◇◇◇◇◇お知らせ◇◇◇◇◇   |                     |                      | イベント   |  |
|        | 午後 | リラックスストレッチ           |                         |   |  |                     |                      |  |  |
| 温水プール  | 午前 | 水中シナプソロジー            |                         |   | ◇◇◇◇◇お知らせ◇◇◇◇◇   |                     |                      | イベント   |  |
|        | 午後 | アクササイズ               |                         |   |  |                     |                      |  |  |
| 料理教室   |    | 煮込みハンバーグ             | ジャーマンポテト                | 鮭とジャガイモの<br>バター醤油炒め                     | ◇◇◇◇◇お知らせ◇◇◇◇◇   |                     |                      | イベント   |  |
| 食堂     |    | ツボ押し<br>ストレッチプラス     | 中国語講座                   | 脳ドリル/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                                | ◇◇◇◇◇お知らせ◇◇◇◇◇   |                     |                      | イベント   |  |
| 買い物ツアー |    | スタッカー 猪子             |                         |   |  |                     |                      |  |  |

