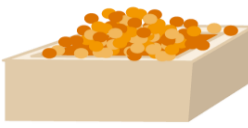




コミュニティガーデンつくば 月間プログラム予定表



2月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜			
					1	2	3	7			
カルチャー	午前	<p>イベント メヒコで伝統のカニピラランチ みずほの村市場でお買い物 2月15日から21日まで(18日除く) 詳細は後日お知らせいたします</p>			アメリカンフラワー	★パソコン教室 レインボーペーパー	書道教室	折り紙			
	午後				トンボ玉プレスレット	برانレジンチャーム					
スタジオ	午前				代謝アップ体操			脳トレ体操			
	午後				リラックスストレッチ						
温水プール	午前				ビート板体操			<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>ニラと豚肉の オイスター炒め</p> <p>エビとキャベツの 味噌炒め</p> <p>鮭のみぞれ炒め</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>ツボ押しストレッチプラス</p> <p>手話教室</p> </div> </div>			
	午後				アクササイズ						
料理教室	リラクゼーション				スクエアステップ	リラクゼーション					
食堂	ヨークベニマル (ひたち野うしく)				♥移動販売	ヨークベニマル (ひたち野うしく)					
その他	リラクゼーション				スクエアステップ	リラクゼーション					
買い物ツアー	♥パンの移動販売				ヨークベニマル (ひたち野うしく)	ダイソー (猪子店)	ストッカー (猪子店)				
		5	6	7	8	9	10				11
カルチャー	午前	ハーバリウム (水中花)	首あったかカイロ入れ	ビーズのネックレス	★編み物教室	羊毛フェルトで ふわふわ♡ハート	押絵の壁飾り				大人の塗り絵
	午後	みんなで歌おう	ハーバリウム (水中花)	座って茶道	スケッチ教室 絵付け皿	座って茶道	書道教室				
スタジオ	午前	チェアロビ		青竹体操	リズムエクササイズ	★ヨガ					健康体操
	午後	セラバンド体操		ひばり体操	スカーフ体操						
温水プール	午前	水中ウォーキング			★楽しく泳ごう	水中筋トレ					
	午後	水中筋トレ			お楽しみ水泳						
料理教室	手作りパン	塩だれつくね	鶏とピーマンのカレー炒め	豆腐の肉巻き	厚揚げのそぼろ煮	牛肉の韓国風炒め					
食堂	中国語講座	ツボ押し ストレッチプラス	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	ツボ押し ストレッチプラス					
その他	リラクゼーション	スクエアステップ	リラクゼーション	スクエアステップ	リラクゼーション	スクエアステップ					
買い物ツアー	♥パンの移動販売		ヨークベニマル (ひたち野うしく)	ダイソー (猪子店)	ストッカー (猪子店)						
		12	13	14	15	16	17	18			
カルチャー	午前	羊毛フェルトで ふわふわ♡ハート	★パソコン教室 絵手紙	書道教室	★編み物教室	★パソコン教室 スケッチ教室	書道教室	アイロンビーズ			
	午後	スクイーズ (やわらかいマスコット)	プリザーブドフラワー		革細工 (カードケース)	アメリカンフラワー	ビーズのネックレス				
スタジオ	午前	青竹体操		代謝アップ体操	リラックスストレッチ ★社交ダンス	ひばり体操	チェアロビ ★フラダンス	脳トレ体操			
	午後	タオル体操		セラバンド体操			ボール体操				
温水プール	午前	アクササイズ			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	中華風入り豆腐	豚肉のにら玉炒め	チョコレートケーキ	鮭とじゃがいもの グラタン	白菜と豚肉のピリ辛炒め	鶏肉とパブリカの 照り焼き					
食堂	脳ドリル/大人の塗り絵		ツボ押し 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	スクエアステップ	リラクゼーション	スクエアステップ	リラクゼーション		スクエアステップ					
買い物ツアー	カスミ (ひたちの牛久店)				イベント 15日~21日		★パンの移動販売 16日				
		19	20	21	22	23	24	25			
カルチャー	午前	春の花時計		書道教室	★編み物教室	布ぞうりのマスコット	スクイーズ (やわらかいマスコット)	くす玉づくり			
	午後	クイリングフラワー	レインボーペーパー	★フラワーアレンジメント	布ぞうりのマスコット	布ビーズのアクセサリ	絵手紙				
スタジオ	午前	リズムエクササイズ ★空手	スカーフ体操	ボール体操		青竹体操		健康体操			
	午後	ヨガ風ストレッチ		チェアロビ		セラバンド体操					
温水プール	午前	ビート板体操			アクササイズ						
	午後	お楽しみ体操			浮き棒体操						
料理教室	豚肉とじゃが芋の ボン酢炒め	肉巻ポテトの甘辛たれ	手作りパン	肉団子のトマト煮	豆腐と牛肉の卵とじ	ニラささみ炒め					
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	スクエアステップ	リラクゼーション	スクエアステップ		リラクゼーション						
買い物ツアー	イベント 15日~21日		★移動販売 19日	★パンの移動販売 16日	うおまつ (上横場店)						
		26	27	28	<p>★マークはボランティア・講師が来ます ♥マークは販売業者が来ます</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今月のサロン 2/1、7、12、23 ・脳ドリル/大人の塗り絵は、どちらか選べます ・シナプソロジーは、月~金に行きます <p>※都合により予定を変更する場合があります</p>						
カルチャー	午前	革細工 (カードケース)	★パソコン教室	書道教室							
	午後	みんなで歌おう	クイリングフラワー	布ビーズのアクセサリ							
スタジオ	午前	代謝アップ体操		リズムエクササイズ							
	午後	リラックスストレッチ									
温水プール	午前	水中筋トレ									
	午後	アクササイズ									
料理教室	ウズラの卵入り ミートボール	大根とひき肉の味噌炒め	タラとしめじのクリーム煮								
食堂	ツボ押し ストレッチプラス		脳ドリル/大人の塗り絵								
その他	リラクゼーション	スクエアステップ	リラクゼーション								
買い物ツアー	うおまつ (上横場店)		♥移動販売								

**インフルエンザに注意！
予防が大切です。**

- * 手洗い・うがいの実施
- * バランスの良い食事
- * 十分な睡眠
- * マスクの着用
- * 適度な湿度を保つ