

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
カルチャー	午前	 イベント			春の花時計	★パソコン教室 お花のつるし飾り	お花のつるし飾り	大人の塗り絵
	午後				フェルトのキーケース	レジンチャーム	レインボーペーパー	
スタジオ	午前	3/2・3/3 カップDEちらし*美味しいちらし寿司を作ります			青竹体操		★ヨガ	脳トレ体操
	午後	3/14 スワン保育園発表会*園児たちの頑張ってる姿をご覧ください			リラックスストレッチ			
温水プール	午前	3/19 マンドリン・ギターコンサート*素敵な音色をお楽しみ下さい			水中ウォーキング			
	午後	★マークはボランティア・講師が来ます			アクササイズ			
料理教室		♥マークは販売業者が来ます			ウインナートマトパイ	イベントの為お休み		
食堂		今月のサロン 3/1、7、12、23、26			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		※都合により予定を変更する場合があります			リラクゼーション			
買い物ツアー		＜守谷サービスエリア展示作品の作成は随時、赤卓にて行います＞			ポケットファームどきどき (牛久)	イベントの為お休み		
		5	6	7	8	9	10	
カルチャー	午前	スケッチ教室	布ビーズアクセサリー	書道教室	★編み物教室	押し絵の壁飾り 絵付け皿	フェルトのキーケース	くす玉づくり
	午後	おゆまるキャンディ	絵手紙	★フラワーアレンジメント	かわいいフェルトの巾着	刺しゅうカード	羊毛フェルトストラップ	
スタジオ	午前	代謝アップ体操		セラバンド体操		スカーフ体操	セラバンド体操	健康体操
	午後	ポール体操		ひばり体操		チェアロビ		
温水プール	午前	水中シナプソロジー			★楽しく泳ごう	浮き棒体操		
	午後	ビート板体操			水中筋トレ			
料理教室		鮭の照り焼き	ナスと豚肉の角煮風	鶏肉と野菜の甘辛炒め	手作りパン	枝豆のふわっと焼き	かぼちゃの パウンドケーキ	
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	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		リラクゼーション	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		♥移動販売	♥パンの移動販売	カスミ(ひたち野うしく)				
		12	13	14	15	16	17	
カルチャー	午前	願懸け・苦難さる	★パソコン教室 レインボーペーパー	ボンボンケーキ風	★編み物教室	★パソコン教室 笑門来福ねこ	書道教室	アイロンビーズ
	午後	みんなで歌おう	アメリカンフラワー	座って茶道	スケッチ教室	座って茶道	ボンボンケーキ風	
スタジオ	午前	青竹体操		スカーフ体操	リラックスストレッチ ★社交ダンス	リズムエクササイズ	ひばり体操 ★フラダンス	脳トレ体操
	午後	リラックスストレッチ		ポール体操		タオル体操		
温水プール	午前	お楽しみ体操			水中シナプソロジー			
	午後	浮き棒体操			ビート板体操			
料理教室		白菜と豚肉のピリ辛炒め	牛肉のおろし炒め	イベントの為お休み	うずらの卵 豚バラ巻き	豚肉と卵の テンメンジャン炒め	鶏肉と厚揚げの 甘辛炒め	
食堂		ツボ押し ストレッチプラス	中国語講座	ツボ押し ストレッチプラス	中国語講座	ツボ押し ストレッチプラス	手話教室	
その他		スクエアステップ	スクエアステップ		リラクゼーション		リラクゼーション	
買い物ツアー		うおまつ(谷田部)	♥移動販売	うおまつ(谷田部)	♥パンの移動販売	うおまつ(谷田部)	♥移動販売	
		19	20	21	22	23	24	
カルチャー	午前	アメリカンフラワー	願懸け・苦難さる	書道教室	★編み物教室	願懸け・苦難さる	布ビーズアクセサリー	くす玉づくり
	午後	刺しゅうカード	みんなで歌おう	プリザーブドフラワー	レジンチャーム	絵手紙	書道教室	
スタジオ	午前	ヨガ風ストレッチ ★空手	リズムエクササイズ	青竹体操		代謝アップ体操		健康体操
	午後	セラバンド体操		チェアロビ		ポール体操		
温水プール	午前	アクササイズ			水中筋トレ			
	午後	水中筋トレ			浮き棒体操			
料理教室		ブルーベリー ヨーグルトケーキ	鮭のみそ炒め	野菜チヂミ	牛肉の白ごま野菜炒め	ミートパイ	手作りパン	
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	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	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		ヨークベニマル(ひたち野うしく店)					♥パンの移動販売	
		26	27	28	29	30	31	
カルチャー	午前	春の花時計	★パソコン教室 おゆまるキャンディ	クイリングフラワー	クイリングフラワー	羊毛フェルトストラップ	笑門来福ねこ	
	午後	みんなで歌おう	プリザーブドフラワー	レジンチャーム	ビーズアクセサリー	アロマワックスバー	書道教室	
スタジオ	午前	タオル体操		代謝アップ体操		★フラダンス リラックスストレッチ	青竹体操	
	午後	ひばり体操		リズムストレッチ		セラバンド体操		
温水プール	午前	浮き棒体操			アクササイズ			
	午後	水中ウォーキング			お楽しみ体操			
料理教室		鶏ささみの梅シソ焼き	厚揚げと卵の チリソース煮	チーズカレーハンバーグ	鱈とブロッコリーの オイマヨ炒め	野菜たっぷりブルコギ	鶏肉のネギだれ焼き	
食堂		ツボ押し ストレッチプラス	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	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		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		カワチ薬品(ひたちの牛久店)		ダイソー(猪子店)	ストッカー(猪子店)			