

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 | |
|--------|-------------------|-------------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------------|-------------------------|---|--|
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| カルチャー | 午前 | キーボックス (壁に付ける鍵入れ) | 押し絵飾り | 書道教室 | 春の花時計 | ★パソコン教室 アロマワックスパー | クイリングフラワー (くるくる巻くお花) | 大人の塗り絵 | |
| | 午後 | クイリングフラワー (くるくる巻くお花) | トンボ玉 | フラワーボール | スケッチ教室 | コインケース | レインボーペーパー | | |
| スタジオ | 午前 | リズムエクササイズ | | 青竹体操 | | リズムストレッチ | ★ヨガ | 健康体操 | |
| | 午後 | ボール体操 | | リラックスストレッチ | | セラバンド体操 | | | |
| 温水プール | 午前 | アクササイズ | | | 浮き棒体操 | | | | |
| | 午後 | ビート板体操 | | | 水中ウォーキング | | | | |
| 料理教室 | 和風ミートローフ | 豚肉の生姜炒め | 手作りパン | 鶏肉ときゃべつのみそ炒め | 豆腐チャンプルー | 牛肉の中華炒め | | | |
| 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 | 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 | | スクエアステップ | スクエアステップ | | リラクゼーション | | | |
| 買い物ツアー | ♥移動販売 | ♥パンの移動販売 | イベントの為お休み | | | | ヨークベニマル (ひたち野うしく) | | |
| | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| カルチャー | 午前 | 桜のにおい袋 | ★パソコン教室 ビーズストラップ | 桜 チクチク羊毛ストラップ | ★編み物教室 | イースターエッグ (たまごに飾り付け) | キーボックス (壁に付ける鍵入れ) | くす玉づくり | |
| | 午後 | デコール (イラストにきらきら飾る) | ペーパーフラワー | 椅子で抹茶を楽しもう | アロマワックスパー | 椅子で抹茶を楽しもう | 書道教室 | | |
| スタジオ | 午前 | リラックスストレッチ | | 代謝アップ体操 | | チェアロビ | | 健康体操 | |
| | 午後 | タオル体操 | | ボール体操 | | スカーフ体操 | | | |
| 温水プール | 午前 | 水中シナプソロジー | | | ★楽しく泳ごう | | お楽しみ体操 | | |
| | 午後 | 浮き棒体操 | | | 水中筋トレ | | | | |
| 料理教室 | 鶏肉とブロッコリーの炒め物 | なすのカレーマーボー | 豚肉とごぼうの甘辛炒め | 油揚げの肉詰め焼き | 八宝菜 | スノーボール | | | |
| 食堂 | 守谷サービスエリア作品作成 | | | | | | 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 | リラクゼーション | スクエアステップ | | | |
| 買い物ツアー | ヨークベニマル (ひたち野うしく) | | | | ♥パンの移動販売 | | ポケットファーム どきどき(牛久) | | |
| | | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | |
| カルチャー | 午前 | 花びらつるし飾り | 春の花時計 | 書道教室 | ★編み物教室 | ★パソコン教室 ペーパーフラワー | コインケース | アイロンビーズ | |
| | 午後 | みんなで歌おう | みんなで歌おう | フラワーアレンジメント | フラワーボール | 布のカブト | 書道教室 | | |
| スタジオ | 午前 | 青竹体操 | | ひばり体操 | ひばり体操 ★社交ダンス | 代謝アップ体操 | リラックスストレッチ ★フラダンス | 脳トレ体操 | |
| | 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 | | | 水中シナプソロジー | | | | |
| | 午後 | アクササイズ | | | 浮き棒体操 | | | | |
| 料理教室 | にら豆腐炒め | ひき肉と 春キャベツの卵とじ | 抹茶パウンドケーキ | 豆腐ステーキの 肉あんかけ | サバのピリ辛炒め | 豚肉となすの ごま味噌炒め | | | |
| 食堂 | 中国語講座 | 中国語講座 | ツボ押し ストレッチプラス | 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 | 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 | スクエアステップ | リラクゼーション | | | |
| 買い物ツアー | カスミ(ひたち野うしく) | | | サンキ(牛久) | しまむら(谷田部) | ♥移動販売 | | | |
| | | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |
| カルチャー | 午前 | ブラバンアクセサリー | ★パソコン教室 桜のにおい袋 | 花びらつるし飾り | ★編み物教室 | 桜ビーズストラップ | 書道教室 | くす玉づくり | |
| | 午後 | トンボ玉 | 布のカブト | 書道教室 | デコパージュ | みんなで歌おう | デコパージュ | | |
| スタジオ | 午前 | ヨガ風ストレッチ ★空手 | 代謝アップ体操 | スカーフ体操 | | 青竹体操 | | 脳トレ体操 | |
| | 午後 | リズムストレッチ | | チェアロビ | | タオル体操 | | | |
| 温水プール | 午前 | 水中ウォーキング | | | ビート板体操 | | | | |
| | 午後 | 水中筋トレ | | | お楽しみ体操 | | | | |
| 料理教室 | 手作りパン | 牛肉の玉ねぎソース炒め | 鶏のみそつくね焼き | アスパラとエビの マヨ炒め | ピーマンの肉みそ焼き | メカジキのトマト煮 | | | |
| 食堂 | 中国語講座 | 中国語講座 | 脳ドリル/大人の塗り絵 | 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 | 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 | ♥移動販売 | ストッカー(猪子店) | | | うおまつ(谷田部) | | | |
| | | 30 | | | | | | | |
| カルチャー | 午前 | チクチク羊毛ストラップ | ★マークはボランティア・講師が来ます | | | | | <p>イベント **お花見ツアー** 4月2日(月曜日)～4月6日(金曜日) あけぼの山公園ドライブツアー…千葉県柏市 春を感じる桜の名所へ出かけよう!! 申し込み受付 3月19日～24日 詳細は、後日お知らせします</p> <p><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> 守谷サービスエリア上りのお手洗い内にて 4月中旬～5月まで 皆さんで作った作品を展示します</p> | |
| | 午後 | みんなで歌おう | ♥マークは販売業者が来ます | | | | | | |
| スタジオ | 午前 | 代謝アップ体操 | ・今月のサロン 4/5・11・16・27 | | | | | | |
| | 午後 | ひばり体操 | ・脳ドリル/大人の塗り絵は、どちらか選べます | | | | | | |
| 温水プール | 午前 | 浮き棒体操 | ・シナプソロジーは、月～金に行きます | | | | | | |
| | 午後 | お楽しみ体操 | ※都合により予定を変更する場合があります | | | | | | |
| 料理教室 | エビのピリ辛ソース炒め | | | | | | | | |
| 食堂 | ツボ押し ストレッチプラス | | | | | | | | |
| その他 | リラクゼーション | | | | | | | | |
| 買い物ツアー | うおまつ(谷田部) | | | | | | | | |