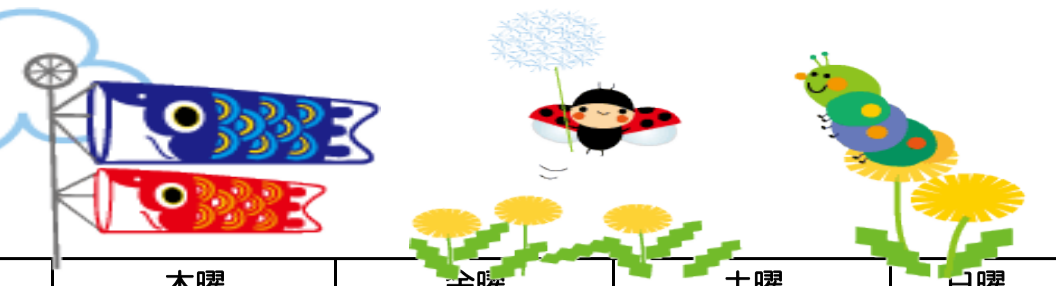


コミュニティガーデンつくば 月間プログラム予定表

5月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
			1	2	3	4	5	6
カルチャー	午前	★マークは販売業者 ★マークはボランティア 講師が来ます	フラワーボール	書道教室	トンボ玉	★パソコン教室 おゆまるキャンディ	トンボ玉	大人の塗り絵
	午後		絵手紙	クイリングフラワー (くるくる巻くお花)	ベビードール	貝殻のアクセサリ	書道教室	
スタジオ	午前	セラバンド体操		スカーフ体操		青竹体操	健康体操	
	午後	代謝アップ体操		ボール体操				
温水プール	午前	水中ウォーキング			浮き棒体操			
	午後	ビート板体操			水中ウォーキング			
料理教室	5/3・9・14・25・30		サバの南蛮漬け	ハンバーグ	鶏肉のピリ辛 ケチャップ炒め	豚肉と玉ねぎみそ炒め	鯉のほりパイ	
食堂	※都合により予定を		ツボ押し ストレッチプラス	手話教室	脳ドリル/大人の塗り絵	ツボ押し ストレッチプラス	ツボ押し ストレッチプラス	
その他	変更する場合があります		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	
買い物ツアー			ヨークベニマル ひたち野うしく店	♥移動販売	ヨークベニマル ひたち野うしく店	久月 乙戸店 (和菓子)	ヨークベニマル ひたち野うしく店	
			7	8	9	10	11	
カルチャー	午前	お出かけ水筒バック	★パソコン教室 コインケース	貝殻のアクセサリ	★編み物教室	デコール (イラストにきらきら飾る)	チクチク羊毛フェルト	アイロンビーズ
	午後	スケッチ教室	チクチク羊毛フェルト	ブラバンストラップ	季節の押し絵	キラキラミラー	革で作るお花のプローチ	
スタジオ	午前	青竹体操		リラクセスストレッチ		リズムエクササイズ	★ヨガ	脳トレ体操
	午後	タオル体操		チェアロビ		セラバンド体操		
温水プール	午前	お楽しみ水泳			★楽しく泳ごう		水中シナプソロジー	
	午後	浮き棒体操			アクササイズ			
料理教室	チンジャオロース		豚キムチ風炒め	鮭の玉ねぎ煮込み	鯖とレンコンの アヒーショ	手作りパン	肉団子の甘酢ネギたれ	
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		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	うおまつ 本店		♥パンの移動販売	久月 乙戸店 (和菓子)	ポケットファーム ときどき(牛久)			
			14	15	16	17	18	
カルチャー	午前	お花のゴムと リボンのセット	お出かけ水筒バック	書道教室	★編み物教室	★パソコン教室 ベビードール	書道教室	折り紙
	午後	ペーパーフラワー	アメリカンフラワー	★フラワーアレンジメント	コインケース	みんなで歌おう	デコール (イラストにきらきら飾る)	
スタジオ	午前	ひばり体操		リズムエクササイズ	ヨガ風ストレッチ ★社交ダンス	代謝アップ体操	リラクセスストレッチ ★フラダンス	健康体操
	午後	セラバンド体操		タオル体操		リズムストレッチ		
温水プール	午前	ビート板体操			水中筋トレ			
	午後	アクササイズ			お楽しみ水泳			
料理教室	鶏もも肉の わさび醤油焼き		シメジのえびの塩炒め	チーズはんぺんオムレツ	ナスの肉焼き	油揚げコロケ	鶏とじゃがいもの カレー炒め	
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	ツボ押し ストレッチプラス	手話教室	
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	リラクゼーション	リラクゼーション	
買い物ツアー	ストッカー 牛久猪子店			♥パンの移動販売 防災訓練	♥移動販売	うおまつ 本店		
			21	22	23	24	25	
カルチャー	午前	キラキラミラー	★パソコン教室 クイリングフラワー	キラキラコンパクト	★編み物教室	お花のゴムと リボンのセット	ブラバンストラップ	くす玉づくり
	午後	みんなで歌おう	みんなで歌おう	革で作るお花のプローチ	絵手紙	アメリカンフラワー	書道教室	
スタジオ	午前	リラクセスストレッチ ★空手	リラクセスストレッチ	青竹体操		★フラダンス リラクセスストレッチ	代謝アップ体操	脳トレ体操
	午後	ボール体操		セラバンド体操		タオル体操		
温水プール	午前	お楽しみ体操			浮き棒体操			
	午後	水中筋トレ			ビート板体操			
料理教室	うま辛ねぎチキン		キャベツと厚揚げの回鍋肉	豚肉と豆腐の甘辛煮	手作りパン	プリンで作る パウンドケーキ	ひじきの焼きがんと	
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			リラクゼーション				リラクゼーション	
買い物ツアー	イベントの為お休み		うおまつ 本店	イベントの為お休み		♥移動販売		
			28	29	30	31	イベント 日程 5月21・23・24・25日 筑波ハム工房 お買物・お食事ツアー ★★予約申し込み★★ 4月23日～5月6日 詳細は後日お知らせします	
カルチャー	午前	デコール (イラストにきらきら飾る)	ブラバンストラップ	ペーパーフラワー	フラワーボール			
	午後	みんなで歌おう	みんなで歌おう	書道教室	スケッチ教室			
スタジオ	午前	スカーフ体操		ひばり体操				
	午後	チェアロビ		ボール体操				
温水プール	午前	浮き棒体操			水中ウォーキング			
	午後	水中ウォーキング			水中筋トレ			
料理教室	ささみのしそチーズ焼き		豚肉となすのみぞれ煮	鮭のムニエル 味噌クリームソース	かるかん饅頭 (鹿児島)			
食堂	中国語講座		中国語講座	ツボ押し ストレッチプラス	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			
買い物ツアー	♥パンの移動販売		カスミ ひたち野うしく店					