

コミュニティガーデンつくば
月間プログラム予定表

7月

		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	スケッチ教室	夏色のプレスレット	書道教室	かわいい卓上カバー	★パソコン教室 アメリカンフラワー	クイリングフラワー	折り紙
	午後	プラバンアクセサリー	季節の押し絵	プラバンアクセサリー	貝殻ストラップ	硬筆教室	書道教室	
スタジオ	午前	タオル体操		セラバンド体操		青竹体操		健康体操
	午後	リラクストストレッチ		チェアロビ		リズムエクササイズ		
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	水中ウォーキング			浮き棒体操			
料理教室	シイタケのひき肉詰め	塩サバの香味タレ	手作りパン	豆腐入りふわふわ巾着	豚肉の梅肉和え	中華風ハンバーグ		
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	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	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		うおまつ 本店			ヨークベニマル ひたち野うしく店		
		9	10	11	12	13	14	15
カルチャー	午前	かわいいだるまちゃん	★パソコン教室 クイリングフラワー	扇子の壁飾り	★編み物教室	貝殻とリボンのリース	革のブローチ	脳ドリル
	午後	便利な小物ホルダー	ウエルカムボード	椅子で抹茶を楽しもう	かわいい水筒入れ	椅子で抹茶を楽しもう	椅子で抹茶を楽しもう	
スタジオ	午前	代謝アップ体操		青竹体操		リラクストストレッチ	★ヨガ	脳トレ体操
	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	水中筋トレ			アクササイズ			
	午後	お楽しみ体操			水中ウォーキング			
料理教室	肉団子カレー南蛮	豚バラとこんにゃくの ごま味噌炒め	牛肉とブロッコリーの 炒め物	鶏肉のレモンソース	鯖のなめこあんかけ	カップ de チーズケーキ		
食堂	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	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	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	♥移動販売	♥パンの移動販売	カスミ ひたち野うしく店			♥移動販売		
		16	17	18	19	20	21	22
カルチャー	午前	想いで飾り お盆に向けて	便利な小物ホルダー	かわいいだるまちゃん	★編み物教室	★パソコン教室 扇子の壁飾り	季節の押し絵	大人の塗り絵
	午後	みんなで歌おう	絵手紙	書道教室	きれいな花かご	みんなで歌おう	絵手紙	
スタジオ	午前	ヨガ風ストレッチ ★空手	リラクストストレッチ		リズムストレッチ ★社交ダンス	代謝アップ体操	リズムエクササイズ ★フラダンス	健康体操
	午後	ひばり体操		ボール体操		タオル体操		
温水プール	午前	浮き棒体操			ビート板体操			
	午後	ビート板体操			水中筋トレ			
料理教室	鶏肉のピカタ	エビとパプリカの卵炒め	丸ごとトマトグラタン	豚肉のロールステーキ	牛肉とジャガイモの オイスターソース炒め	しそと肉団子の めんつゆ浸し		
食堂	ツボ押し ストレッチプラス	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	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	イベント					
買い物ツアー	カスミ ひたち野うしく店		イベントの為休み		♥手作りワッフル(冷たいケーキ)		♥パンの移動販売	
		23	24	25	26	27	28	29
カルチャー	午前	硬筆教室	★パソコン教室 かわいい卓上カバー	フラワーボール	★編み物教室	素敵なフォトフレーム	書道教室	アイロンビーズ
	午後	夏色のプレスレット	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	みんなで歌おう	きれいな花かご	
スタジオ	午前	青竹体操		代謝アップ体操		★フラダンス リラクストストレッチ	ひばり体操	脳トレ体操
	午後	チェアロビ		タオル体操		NEW ペットボトル体操		
温水プール	午前	アクササイズ			お楽しみ体操			
	午後	浮き棒体操			ビート板体操			
料理教室	豚肉とナスの味噌炒め	にらとはんぺんのおやき	タラの中華風ソテー	ブラウニーマフィン	手作りパン	豚肉とキャベツのチヂミ		
食堂	中国語講座	脳ドリル/大人の塗り絵	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	イベント	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		イベントの為休み		♥移動販売	♥パンの移動販売	うおまつ 本店	
		30	31					
カルチャー	午前	貝殻とリボンのリース	革のブローチ					
	午後	みんなで歌おう	貝殻ストラップ					
スタジオ	午前	スカーフ体操						
	午後	ボール体操						
温水プール	午前	水中シナプソロジー						
	午後	水中筋トレ						
料理教室	トマトソースペンネ	ベーコンポテトパイ						
食堂	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						
買い物ツアー	ダイソー 猪子店	♥パンの移動販売						



★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。
・今月のサロン 7/5・11・16・27
・脳ドリル/大人の塗り絵は、
どちらか選べます。
・イベント期間中は、
ボールウォーキング・お買い物ツアー
リラクゼーションはお休みになります。
※都合により予定を変更する場合が
有ります。