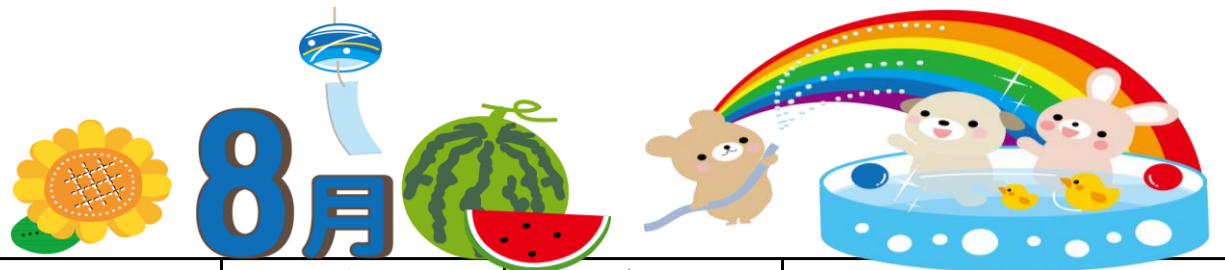


コミュニティガーデンつくば 月間プログラム予定表



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
				1	2	3	4	5	
カルチャー	午前	<p>茨城県庁へ行こう!! 8月3日(金)6日(月)7日(火)8日(水)9日(木)</p> <p>昼食：ゆず庵(夏のゆず庵松花堂御膳) 亀印本店でお菓子工場見学後お買い物</p> <p>◆お申込み受付◆ 7月23日～30日 詳細は、後日 お知らせ致します</p>		夏色のプレスレット	かわいい麦わら帽子	★パソコン教室 お盆の花飾り	かわいい麦わら帽子	プレスレット	
	午後			書道教室	スケッチ教室	みんなで歌おう	みんなで歌おう		
スタジオ	午前			代謝アップ体操		チェアロビ	★ヨガ	脳トレ体操	
	午後			セラバンド体操		ボール体操			
温水プール	午前			浮き棒体操		★楽しく泳ごう	ビート板体操		
	午後			ビート板体操		アクササイズ			
料理教室	鶏胸肉のごまソース			マーボー豆腐	豚肉のおろし焼き	ナスと牛肉の ブルコギ風炒め			
食堂	ツボ押し ストレッチプラス			NEW 顔トレ	手話教室				
その他	リラクゼーション			リラクゼーション	イベント	リラクゼーション			
買い物ツアー	カスミ ひたち野うしく店		ポケットファーム どきどき つくば牛久店	イベントの為休み	ポケットファーム どきどき つくば牛久店				
		6	7	8	9	10	11	12	
カルチャー	午前	扇子の壁飾り	貝殻とリボンのリース	朝顔の壁飾り	★編み物教室	お部屋の芳香剤	書道教室	脳ドリル 折り紙	
	午後	みんなで歌おう	絵手紙	★フラワーアレンジメント	お盆の花飾り	ガラススタイルの コースター	ガラススタイルの コースター		
スタジオ	午前	青竹体操		リズムストレッチ	リラクセスストレッチ ★社交ダンス	代謝アップ体操			
	午後	リラクセスストレッチ		タオル体操		スカーフ体操			
温水プール	午前	水中ウォーキング			浮き棒体操				
	午後	水中筋トレ			お楽しみ体操				
料理教室	エビ団子の甘酢ソース	さばの味噌煮	ひき肉と豆腐の 油揚げ巾着焼き	ミニクレープ	たらと椎茸の ザーサイ蒸し	手作りパン			
食堂	中国語講座			中国語講座	ツボ押し ストレッチプラス	手話教室			
その他	イベント					リラクゼーション	スクエアステップ		
買い物ツアー	イベントの為休み		♥パンの移動販売	イベントの為休み		ヨークベニマル ひたち野うしく店			
		13	14	15	16	17	18	19	
カルチャー	午前	花かご巾着	★パソコン教室 お部屋の芳香剤	キラキラデコる プリンセスミラー	★編み物教室	★パソコン教室 プラバンアクセサリー	フラワーポット	アイロンビーズ	
	午後	硬筆教室	扇子の壁飾り	みんなで歌おう	貝殻とリボンのリース	みんなで歌おう	書道教室		
スタジオ	午前	タオル体操		ひばり体操		青竹体操			
	午後	ペットボトル体操		ボール体操		タオル体操			
温水プール	午前	プール清掃の為 お休み致します					水中シナプソロジー		
	午後						NEW 初めての水泳教室		
料理教室	あじのマヨネーズ焼き	ナスの桜えびあんかけ	マスタード風味 のハンバーグ	夏野菜と鶏肉の カレー味噌焼き	アスパラと牛肉焼き	鶏肉と里芋のピリ辛煮			
食堂	NEW 握力アップ体操	握力アップ体操	顔トレ	中国語講座	NEW 柔軟体操	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	スクエアステップ	スクエアステップ	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				♥パンの移動販売	うおまつ 本店			
		20	21	22	23	24	25	26	
カルチャー	午前	夏の花時計	夏の花時計	季節の押し絵	季節の押し絵	クイリングフラワー	プラバンアクセサリー	大人の塗り絵	
	午後	スケッチ教室	みんなで歌おう	椅子で抹茶を楽しもう	キラキラデコる プリンセスミラー	椅子で抹茶を楽しもう	書道教室		
スタジオ	午前	ヨガ風ストレッチ ★空手	ひばり体操	スカーフ体操		ボール体操	チェアロビ ★フラダンス		
	午後	セラバンド体操		チェアロビ		ペットボトル体操			
温水プール	午前	お楽しみ体操			初めての水泳教室				
	午後	浮き棒体操			水中ウォーキング				
料理教室	手作りパン	厚揚げの肉詰め煮	ぶりのにんにく風味焼き	エビのチリソース煮	豚肉とキャベツの 四川風炒め	厚揚げときのこの 和風カレー煮			
食堂	中国語講座	ツボ押し ストレッチプラス	握力アップ体操	ツボ押し ストレッチプラス	握力アップ体操	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	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	カスミ ひたち野うしく店				
		27	28	29	30	31	<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> <p>・今月のサロン 8/2, 8, 13, 24 ・脳ドリル/大人の塗り絵は、 不定期で行います ・イベント期間中は、 ボールウォーキング・お買い物ツアー はお休みになります</p> <p>・握力アップ体操・柔軟体操・顔トレ 初めての水泳教室が新しく始まります ※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	花かご巾着	アンティーク調ランプ	クイリングフラワー	★編み物教室	フラワーポット			
	午後	みんなで歌おう	転写して作る 革のブローチ	書道教室	アンティーク調ランプ	硬筆教室			
スタジオ	午前	代謝アップ体操		青竹体操					
	午後	タオル体操		リズムエクササイズ					
温水プール	午前	水中シナプソロジー			水中筋トレ				
	午後	ビート板体操	初めての水泳教室						
料理教室	鶏肉となすのトマト煮	チンジャオロース	豚肉のロールの カレークリーム	さけの南蛮漬け	かぼちゃのマフィン				
食堂	ツボ押し ストレッチプラス	柔軟体操	柔軟体操	握力アップ体操	顔トレ				
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	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			♥移動販売				