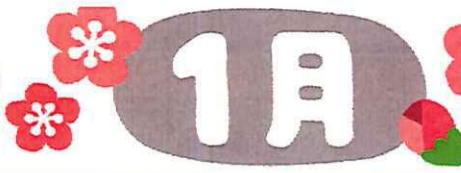


# コミュニティガーデンつくば プログラム予定表 2019



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
			1	2	3	4	5	6
カルチャールーム	午前	★マークは、ボランティア・講師です	書初め	書初め	書初め	★パソコン教室/ コスメケースを可愛くデコ 写経 筆ペンを使って	小花を散らした丸い飾り	書初め
	午後						みんなで歌おう	
スタジオ	午前	♥マークは、販売業者です	元日 お正月のプログラムになります	お正月のプログラムになります	お正月のプログラムになります	ボール体操	健康体操	健康体操
	午後							
温水プール	午前	今月のサロンは 1/10*16*21*25	1日~3日までプールはお休みになります	1日~3日までプールはお休みになります	1日~3日までプールはお休みになります	ビート板体操	浮き棒体操	浮き棒体操
	午後							
料理教室		脳ドリル/ 大人の塗り絵は、いつでも行えます	お正月のためお休みになります	お正月のためお休みになります	エビチリ	野菜の門松		熊
食堂						柔軟体操	顔トレ	
その他						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		
		7	8	9	10	11	12	13
カルチャールーム	午前	コスメケースを可愛くデコ	★パソコン教室/ 羊毛フェルトで雪だるま	小花を散らした丸い飾り	★編み物教室	クイリングフラワーの ミニウェルカムボード	花の壁飾り	大人の塗り絵
	午後	みんなで歌おう	みんなで歌おう	書道教室	カレイドフレーム	絵手紙	書道教室	
スタジオ	午前	代謝アップ体操		スクアーステップ		青竹体操	★ヨガ	脳トレ体操
	午後	タオル体操		リズムエクササイズ		ペットボトル体操		
温水プール	午前	アクササイズ			水中ウォーキング			熊
	午後	初めての水泳教室			お楽しみ体操			
料理教室		えびとカブのあんかけ	なすと牛肉の ブルコギ風炒め	サバの味噌煮	手作りパン	ジャムクッキー	チキンチーズカツ	
食堂		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	英語教室	顔トレ	手話教室	
その他		リラクゼーション		スクアーステップ		初詣		
買い物ツアー		うおまつ (本店)			♥パンの移動販売	うおまつ (本店)	イベントのためお休み	
		14	15	16	17	18	19	20
カルチャールーム	午前	おしゃれなネーム入れ	バレンタインリース	アメリカンフラワー	★編み物教室	★パソコン教室/ 羊毛フェルトで雪だるま	季節の押し絵	脳ドリル
	午後	アメリカンフラワー	花の壁飾り	椅子で抹茶を楽しもう	ポンポンリース	椅子で抹茶を楽しもう	カレイドフレーム	
スタジオ	午前	青竹体操		代謝アップ体操		チェアロビ	チェアロビ/ ★フラダンス	健康体操
	午後	ボール体操		セラバンド体操		リラクゼーション		
温水プール	午前	水中シナプソロジー			★楽しく泳ごう	初めての水泳教室		熊
	午後	浮き棒体操			水中筋トレ			
料理教室		ホワイトクリームペンネ	ぶりのにんにく醤油焼き	パイナップル カップケーキ	マスタード風味の ハンバーグ	厚揚げの肉詰め煮	手作りパン	
食堂		握力アップ体操	顔トレ	算数教室	中国語講座/ 英語教室	握力アップ体操	手話教室	
その他		リラクゼーション		スクアーステップ	イベントのためお休み		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	♥移動販売	カスミ ひたち野うしく店	イベントのためお休み	♥パンの移動販売	カスミ ひたち野うしく店	
		21	22	23	24	25	26	27
カルチャールーム	午前	バレンタインポーチ	★パソコン教室/ ファー付きクラッチバック	季節の押し絵	★編み物教室	くまのバレンタイングラス	クイリングフラワーの ミニウェルカムボード	デコパージュ
	午後	スケッチ教室	硬筆教室	書道教室	くまのバレンタイングラス	硬筆教室	書道教室	
スタジオ	午前	リズムエクササイズ/ ★空手	リズムエクササイズ	ひばり体操		★フラダンス/ ヨガ風ストレッチ	代謝アップ体操	脳トレ体操
	午後	ペットボトル体操		タオル体操		スクアーステップ		
温水プール	午前	お楽しみ体操			水中シナプソロジー			熊
	午後	水中筋トレ			ビート板体操			
料理教室		紅茶とマーメイドの パウンドケーキ	にら胡麻入り肉団子	鶏肉と里芋のピリ辛炒め	チキンソテー	豚肉ロールの カレークリーム	メカジキのムニエル	
食堂		中国語講座	握力アップ体操	顔トレ	英語教室	ツボ押し ストレッチプラス	手話教室	
その他		イベントのためお休み			スクアーステップ	リラクゼーション	スクアーステップ	
買い物ツアー		初詣			リラクゼーション		スクアーステップ	
		28	29	30	31	<p><b>新春・初詣に行こう</b></p> <p>1月12日(土) 17日(木) 18日(金) 21日(月)~23日(水)</p> <p>場所 水戸八幡宮神社・水戸ドライブイン お食事 ホテルレイクビュー水戸 花結び お申し込み 12月20日~12月26日 *館内のお申込用紙にてお申し込み下さい *詳細は館内のポスターをご覧ください</p>		
カルチャールーム	午前	カレイドフレーム	バレンタインポーチ	おしゃれなネーム入れ	ファー付きクラッチバック			
	午後	みんなで歌おう	写経 筆ペンを使って	みんなで歌おう	みんなで歌おう			
スタジオ	午前	セラバンド体操		青竹体操				
	午後	リラクゼーション		リズムストレッチ				
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			水中筋トレ			
料理教室		鶏もも肉の胡麻ソース	マドレーヌ	ミートソースグラタン	鮭のマヨネーズ焼き			
食堂		ツボ押し ストレッチプラス	柔軟体操	算数教室	中国語講座/ 英語教室			
その他		スクアーステップ		リラクゼーション				
買い物ツアー		♥移動販売	ヨークベニマル ひたち野うしく店	♥パンの移動販売	ヨークベニマル ひたち野うしく店			