

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		
カルチャールーム	午前	<p>イベント プラネタリウム★に行こう!</p> <p>日程 2月16日(土) 19日(火) 20日(水) 21日(木) 22日(金)</p> <p>場所 つくばエキスポセンター</p> <p>お食事 一幸 研究学園店</p> <p>お申込み 1月28日(月)~2月2日(土)</p> <p>※館内の申し込み用紙にてお申込み下さい。</p> <p>※詳細は館内のポスターをご覧ください。</p>					★パソコン教室/ ふわふわクラッチバック	簡単フェルトボーチ	カゴ編み	
	午後						みんなで歌おう	みんなで歌おう		
スタジオ	午前						青竹体操		脳トレ体操	
	午後						ペットボトル体操		脳トレ体操	
温水プール	午前						水中シナプソロジー		脳トレ体操	
	午後						水中ウォーキング		脳トレ体操	
料理教室	玉ねぎとベーコンの マフィン						豚肉のパイ包み焼き		脳トレ体操	
食堂	柔軟体操						手話教室		脳トレ体操	
その他	リラクゼーション						スクエアステップ		脳トレ体操	
買い物ツアー	ポケットファームときどき つくば牛久店						脳トレ体操		脳トレ体操	
		4	5	6	7	8	9	10		
カルチャールーム	午前	バレンタイングラス	季節の押し絵	ふわふわクラッチバック	★編み物教室	バレンタインリース	ブラバンストラップ	書道教室		
	午後	スケッチ教室	手袋でにゃんこ	みんなで歌おう	みんなで歌おう	絵手紙	書道教室			
スタジオ	午前	代謝アップ体操		タオル体操		リラクسسストレッチ	★ヨガ	脳トレ体操		
	午後	ボール体操		ひばり体操		セラバンド体操				
温水プール	午前	初めての水泳教室			★楽しく泳ごう	ビート板体操		脳トレ体操		
	午後	アクササイズ			水中筋トレ		脳トレ体操			
料理教室	海鮮恵方巻	ブロックリーと豚肉の からし炒め	ココアのマーブル パウンドケーキ	白菜と鶏肉のクリーム煮	焼肉恵方巻	手作りパン		脳トレ体操		
食堂	中国語講座	ツボ押しストレッチ	握力アップ体操	★英語教室	顔トレ	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		脳トレ体操		
買い物ツアー	カスミ ひたち野うしく店		♥移動販売	♥パンの移動販売	♥移動販売	カスミ ひたち野うしく店				
		11	12	13	14	15	16	17		
カルチャールーム	午前	ふくろうのストラップ	★パソコン教室/ コスメケースを可愛くデコ	フェルトネックレス	★編み物教室	★パソコン教室/ フェルトネックレス	ほんのり香りの アロマリース	石鹸デコパージュ		
	午後	スクラッチアート	硬筆教室	書道教室	アメリカンフラワー	硬筆教室	絵手紙			
スタジオ	午前	スカーフ体操		青竹体操		代謝アップ体操		健康体操		
	午後	リズムストレッチ		ペットボトル体操		ボール体操				
温水プール	午前	水中シナプソロジー			浮き棒体操		健康体操			
	午後	水中ウォーキング			お楽しみ体操		健康体操			
料理教室	スノーボール	桜エビと青菜の炒め物	プリの照り焼き	チョコレートブラウニー	ホタテ焼売	鶏肉のわさび醤油焼き		健康体操		
食堂	顔トレ	握力アップ体操	算数教室	★英語教室	ツボ押しストレッチ	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		イベントのためお休み		健康体操		
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	ヨークベニマル ひたち野うしく店			イベントのためお休み				
		18	19	20	21	22	23	24		
カルチャールーム	午前	簡単フェルトボーチ	小花を散らした丸い飾り	ねこねこクリップ	★編み物教室	小花を散らした丸い飾り	コスメケースを可愛くデコ	大人の塗り絵		
	午後	毛糸のほうき	毛糸のほうき	スクラッチアート	フラワーアレンジメント	写経 筆ペンを使って	書道教室			
スタジオ	午前	ヨガ風ストレッチ/ ★空手	セラバンド体操	ボール体操		ひばり体操	チェアロビ/ ★フラダンス	健康体操		
	午後	タオル体操		リラクسسストレッチ		スカーフ体操				
温水プール	午前	ビート板体操			アクササイズ		健康体操			
	午後	浮き棒体操			初めての水泳教室		健康体操			
料理教室	さばのパン粉焼き	ポークソテー オニオンソース	里芋のみぞれ煮	手作りパン	ピーマンの肉詰め	鮭の玉葱煮込み		健康体操		
食堂	中国語講座	柔軟体操	ツボ押しストレッチ	中国語講座/ ★英語教室	握力アップ体操	顔トレ				
その他	スクエアステップ	イベントのためお休み				NEW マットス/ リラクゼーション		健康体操		
買い物ツアー	♥移動販売	イベントのためお休み				ヨークベニマル ひたち野うしく店				
		25	26	27	28	<p>★マークはボランティア・講師が来ます。</p> <p>♥マークは、販売業者が来ます。</p> <p>今月のサロンは、2/7・13・18です。</p> <p>脳ドリル/大人の塗り絵は、いつでも行えます。</p> <p>職員までお声かけ下さい。</p> <p>※都合により予定を変更する場合があります。</p> <p>NEWプログラム 【マットス】 専用のボールをマットに投げて、 落ちた場所に依りて得点化します。 誰でも簡単に楽しめる 脳トレ運動です。</p>				
カルチャールーム	午前	ほんのり香りの アロマリース	★パソコン教室/ ねこねこクリップ	ふくろうのストラップ	季節の押し絵					
	午後	みんなで歌おう	みんなで歌おう	書道教室	写経 筆ペンを使って					
スタジオ	午前	青竹体操		代謝アップ体操						
	午後	ペットボトル体操		リズムエクササイズ						
温水プール	午前	水中筋トレ			浮き棒体操					
	午後	お楽しみ体操			ビート板体操					
料理教室	ラザニア	たらと椎茸のホイイル蒸し	鶏肉のマスタード焼き	中華風ハンバーグ						
食堂	ツボ押しストレッチ	顔トレ	算数教室	中国語講座/ ★英語教室						
その他	NEW マットス/ リラクゼーション	スクエアステップ	NEW マットス/リラクゼーション							
買い物ツアー	♥パンの移動販売	うおまつ 本店								