

コミュニティガーデンつくば
プログラム予定表

2019

4月

April

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
		1	2	3	4	5	6	7	
カルチャールーム	午前	桜のふくさ	桜のふくさ	イースターうさちゃん	イースターうさちゃん	★パソコン教室/ 硬筆教室	ミニくまちゃんとお花	折り紙	
	午後	春のフォトフレーム	みんなで歌おう	みんなで歌おう	スケッチ教室	季節の押し絵	書道教室		
スタジオ	午前	スカーフ体操		青竹体操		リラックスストレッチ	★ヨガ	脳トレ体操	
	午後	セラバンド体操		ペットボトル体操		ボール体操			
温水プール	午前	水中ウォーキング			★楽しく泳ごう	ビート板体操		花	
	午後	ビート板体操			浮き棒体操				
料理教室	サハのガーリック醤油炒め		ブルコギ	酒粕まんじゅう	なすと鶏肉の照り焼き	タラの甘酢炒め	手作りパン	花	
食堂	中国語講座		握力アップ体操	ツボ押しストレッチ	柔軟体操	ツボ押しストレッチ	顔トレ		
その他	スクエアステップ			マットス			スクエアステップ	花	
買い物ツアー	イベントのためお休み			♥移動販売	♥パンの移動販売	イベントの為お休み			
		8	9	10	11	12	13	14	
カルチャールーム	午前	スケッチ教室	★パソコン教室/ 硬筆教室	ミニくまちゃんとお花	★編み物教室	手袋でうさぎくん	手袋でうさぎくん	硬筆教室	
	午後	アメリカンフラワー	アメリカンフラワー	書道教室	ミニ鯉のぼりの壁掛け	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		リズムストレッチ		青竹体操		健康体操	
	午後	リラックスストレッチ		タオル体操		ペットボトル体操			
温水プール	午前	お楽しみ体操			浮き棒体操			花	
	午後	アクササイズ			水中筋トレ				
料理教室	マーマレード パウンドケーキ		かに玉風炒め	鶏肉の甘辛焼き	はんぺんボール	豚のひき肉の甘辛つくね	牛肉のおろし炒め	花	
食堂	柔軟体操		ツボ押しストレッチ	顔トレ	中国語講座	握力アップ体操			
その他	マットス			リラクゼーション	スクエアステップ	リラクゼーション		花	
買い物ツアー	うおまつ 本店	♥移動販売	ヨークベニマル ひたち野うしく店		ストッカー 牛久しほ店				
		15	16	17	18	19	20	21	
カルチャールーム	午前	アニマルクリップ	春のフォトフレーム	ミニミニクラッチバック	★編み物教室	★パソコン教室/ 絵手紙	電球型ハーバリウム	大人の塗り絵	
	午後	ふわふわウェットケース	折り紙でワンピース 春を飾ろう 第二弾	椅子で抹茶を楽しもう	★フラワーアレンジメント	椅子で抹茶を楽しもう	書道教室		
スタジオ	午前	ひばり体操/ ★空手	リズムストレッチ	代謝アップ体操		ひばり体操	チェアロビ/ ★フラダンス	脳トレ体操	
	午後	タオル体操		ボール体操		スカーフ体操			
温水プール	午前	水中シナプソロジー			アクササイズ			花	
	午後	水中ウォーキング			ビート板体操				
料理教室	鶏肉のごま味噌焼き		スタミナ肉じゃが	ハッシュドビーフ	ネギ塩豚炒め	バナナココア スコーン	肉団子と野菜のトマト煮	花	
食堂	中国語講座		顔トレ	柔軟体操	ツボ押しストレッチ	柔軟体操	ツボ押しストレッチ		
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			花	
買い物ツアー	♥パンの移動販売	うおまつ 本店	♥移動販売	ダイソー 牛久猪子店	ヨークベニマル ひたち野うしく店				
		22	23	24	25	26	27	28	
カルチャールーム	午前	折り紙でワンピース 春を飾ろう 第二弾	★パソコン教室/ 写経 筆ペンを使って	レジンストラップ	★編み物教室	ミニ鯉のぼりの壁掛け	パールビーズの プレスレット	書道教室	
	午後	みんなで歌おう	アニマルクリップ	書道教室	季節の押し絵	花のヘアゴムとリボン	書道教室		
スタジオ	午前	青竹体操		ひばり体操		代謝アップ体操		健康体操	
	午後	ペットボトル体操		セラバンド体操		タオル体操			
温水プール	午前	ビート板体操			水中シナプソロジー			花	
	午後	浮き棒体操			お楽しみ体操				
料理教室	豚肉とキャベツのマヨ炒め		チンゲン菜の五目あん	手作りパン	牛肉と舞茸のしぐれ煮	豚肉の大葉クリーム炒め	鮭とじゃが芋の バターソテー	花	
食堂	ツボ押しストレッチ		柔軟体操	握力アップ体操	中国語講座	顔トレ	柔軟体操		
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			スクエアステップ	花	
買い物ツアー	ポケットファームどきどき つくば牛久店			♥パンの移動販売	カスミ ひたち野うしく店				
		29	30	イベント					
カルチャールーム	午前	レジンストラップ	電球型ハーバリウム	<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、4/4・10・15・26です（予約制）</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>***映画鑑賞会***</p> <p>場所 食堂 カフェ側</p> <p>4月5日(金) 15日(月) 25日(木)</p> <p>懐かしい映画を鑑賞しましょう</p>	
	午後	布のかぶとを飾ろう	花のヘアゴムとリボン						
スタジオ	午前	リズムエクササイズ							
	午後	ボール体操							
温水プール	午前	水中筋トレ							
	午後	お楽しみ体操							
料理教室	牛肉と豆腐のみそ煮込み		ひき肉と厚揚げの ピリ辛炒め						
食堂	柔軟体操		ツボ押しストレッチ						
その他	マットス		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								