

コミュニティガーデンつくば 2024

プログラム予定表



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		★マークはボランティアマークです ♥マークは販売業者マークです		1	2	3	4	5
カルチャールーム	午前			節句 兜のリース	節句 兜のリース	★パソコン教室/ ほのぼのパステル画	韓国語講座	3日 憲法記念日
	午後			季節を描こう 絵手紙	ほのぼのパステル画	初夏 お花のリース	書道教室	
スタジオ	午前	青竹体操		スクーフ体操				4日 みどりの日
	午後	棒体操		ボール体操				
温水プール	午前	***今月のサロン***		水中ウォーキング		プール清掃の為 お休み		5日 こどもの日
	午後	2(木)8(水)13(月)18(土)24(金)27(月) ※予定を変更する場合がございます						
料理教室	豚肉と玉ねぎの スタミナ炒め		厚揚げ麻婆豆腐		牛肉のハニー マスタード炒め		豚肉のカレー 生姜焼き	
食堂・その他	GW							
買い物ツアー	混雑が予想される為 お休みです							
		振替休日 6	7	8	9	10	11	12
カルチャールーム	午前	カーネーションの 刺繍枠飾り	カーネーションの 刺繍枠飾り	ペットボトルホルダー デコレーション	★編み物教室	みんなで歌おう	ちりめん生地で作る 小物	HAPPY MOTHER'S DAY!
	午後	写経 筆ペンを使って	みんなで歌おう	書道教室	ペットボトルホルダー デコレーション	くるみボタンの ネックレス	書道教室	
スタジオ	午前	リラックスストレッチ		リズムストレッチ		タオル体操		
	午後	セラバンド体操		★リフレッシュ合気道	タオル体操	ペットボトル体操	★ヨガ	
温水プール	午前	プール清掃の為 お休み		水中筋トレ		プールで遊ぼう		
	午後							
料理教室	ケーキサレ (甘くないケーキ)		なすの肉巻き		さばの オイスターソテー	鶏ささみの照り焼き	胡麻クッキー	さわらの 中華風甘酢あんかけ
食堂・その他	お休みです		♥移動販売	ヨークベニマル		ひたち野うしく店		
買い物ツアー								
		13	14	15	16	17	18	19
カルチャールーム	午前	みんなで歌おう	★パソコン教室/ ちりめん生地で作る小物	初夏 お花のリース	★編み物教室	★パソコン教室/ リストバンドデコレーション	世界遺産を 色々知ろう	♪♪♪
	午後	リストバンド デコレーション	写経 筆ペンを使って	書道教室	くるみボタンの ネックレス	世界遺産を 色々知ろう	書道教室	
スタジオ	午前	ボクササイズ		ボール体操		セラバンド体操		
	午後	筋力アップ体操		ペットボトル体操		リズムストレッチ	★リフレッシュ合気道	
温水プール	午前	浮き棒体操		ビート板体操		水中ロコモ		
	午後							
料理教室	豚肉とブロッコリの にんにくバター炒め煮		レモンとヨーグルトの マフィン		たまご入り炒り豆腐	豚バラハヤシライス	えびのはんぺん焼き	桃のパウンドケーキ
食堂・その他	中国語講座				中国語講座			
買い物ツアー	ヨークベニマル		ひたち野うしく店		♥移動販売	カスミ		ひたち野うしく店
		20	21	22	23	24	25	26
カルチャールーム	午前	フェルトで作るケーキ	季節を描こう 絵手紙	フェルトで作るケーキ	★編み物教室	カラーロープの ミサンガ	韓国語講座	♪♪♪
	午後	スケッチ教室	気球のインテリア	書道教室	みんなで歌おう	水彩色鉛筆画	みんなで歌おう★	
スタジオ	午前	青竹体操		美姿勢バレエ		リラックスストレッチ		
	午後	棒体操		セラバンド体操		筋力アップ体操		
温水プール	午前	水中ウォーキング		プールで遊ぼう		浮き棒体操		
	午後							
料理教室	鶏ひき肉の磯辺焼き		鮭の醤油マヨソテー		スノーボール	ぶりの タンドリーソテー	手作りパン	鶏肉ときのこの 甘辛ソテー
食堂・その他					スマホ教室			
買い物ツアー	カスミ		ひたち野うしく店		うおまつ		本店	
		27	28	29	30	31	おしらせ	
カルチャールーム	午前	6月のカレンダー	★パソコン教室/ 6月のカレンダー	みんなで歌おう	★編み物教室	そろばん教室	プール清掃の為、 5/3(金)~7(火)まで プールは休みになります。	
	午後	水彩色鉛筆画	そろばん教室	気球のインテリア	スケッチ教室	アジサイ飾り		
スタジオ	午前	リズムエクササイズ		青竹体操		★フラダンス/棒体操		
	午後	タオル体操		ペットボトル体操		ボクササイズ		
温水プール	午前	水中筋トレ		水中ロコモ		水中ウォーキング		
	午後							
料理教室	さば缶の クリームパスタ		鶏肉とねぎの ごまだれ炒め		牛肉としめじの しぐれ煮	Wチョコの ドロップクッキー	鶏肉のガーリック ボン酢炒め	
食堂・その他			中国語講座		スマホ教室			
買い物ツアー	ポケットファームときどき		つくば牛久店		ヨークベニマル		ひたち野うしく店	

Instagram QR code and search icon with text: インスタはこちらから!