


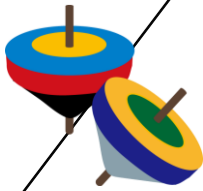
コミュニティガーデンつくば
プログラム予定表

2021



新
年
賀



		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	★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 今月のサロンは 7・13・18・23・29 です ※都合により変更する場合がございます  HAPPY NEW YEAR 今年もよろしくお祈りします			新型コロナウイルス感染予防対策 施設内では、必ずマスクの着用・手洗い・消毒 のご協力をお願い致します。  おいせ 1月のポールウォーキングはお休みします。 再開までお待ちください！		書初め		
	スタジオ						午後	お正月プログラムになります	
午前							プールはお休みです 温泉のみとなります		
温水プール	午後						お正月の為、お休みです		
	料理教室								
食堂									
その他									
買い物ツアー									
		4	5	6	7	8	9	10	
カルチャールーム	午前	やってみよう スケッチ教室	ドレス飾りのミニ巾着	毛糸の小鳥さん	ほのぼのバステル画	フラワーキーボード/ ★パソコン教室	デコパージュ	アイロンピース	
	午後	和風リボンのブローチ	ハーバリウムの ボールペン	書道教室	簡単万年カレンダー	ドレス飾りのミニ巾着	書道教室		
スタジオ	午前	ボール体操		美姿勢バレエ		青竹体操		リズムエクササイズ	
	午後	リラックスストレッチ		セラバンド体操		ペットボトル体操			
温水プール	午前	お楽しみ体操			★楽しく泳ごう		水中ウォーキング		
	午後	水中ウォーキング			ビート板体操				
料理教室	黒豆カップケーキ	鮭のキムチ炒め	豚バラピーマンの 甘辛炒め	手作りパン	ビーフストロガノフ風	きのこ入り ポークケチャップ	きものこ入り ポークケチャップ		
食堂	握力アップ体操	ロコモ体操	脳トレピンゴ	中国語講座	ロコモ体操	ひも上げ釣り レクリエーション	ひも上げ釣り レクリエーション		
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	マットス	スクエアステップ	リラクゼーション	リラクゼーション		
買い物ツアー	カスミ ひたち野牛久店			ステッカー 猪子店	カスミ ひたち野牛久店				
		● 11	12	13	14	15	16	17	
カルチャールーム	午前	クラフトバンドの壁飾り	フラワーキーボード/ ★パソコン教室	ハーバリウムのボールペン	★編み物教室	和風リボンのブローチ	簡単万年カレンダー	絵手紙	
	午後	素敵なブローチ	写経(筆ペンを使って)	ほのぼのバステル画	やってみよう スケッチ教室	ちぎり絵	書道教室		
スタジオ	午前	ボクササイズ	リズムエクササイズ	スカーフ体操		セラバンド体操	★ヨガ	脳トレ体操	
	午後	リラックスストレッチ		タオル体操		ボール体操			
温水プール	午前	泳いでみよう！							
	午後	泳いでみよう！							
料理教室	鶏肉とかぼちゃのグラタン	豚肉のマーマレード炒め	タラと野菜の 味噌マヨ焼き	バナナヨーグルトケーキ	いんげん肉巻の 照りマヨソテー	ブリ入り野菜炒め			
食堂	スマホ教室	脳トレピンゴ	柔軟体操	中国語講座	握力アップ体操	ロコモ体操			
その他	リラクゼーション	リラクゼーション	シナプソロジー	スクエアステップ	リラクゼーション	マットス			
買い物ツアー	ステッカー 猪子店			♥移動販売	ヨークベニマル ひたち野牛久店	♥移動販売	ヨークベニマル ひたち野牛久店		
		18	19	20	21	22	23	24	
カルチャールーム	午前	毛糸の小鳥さん	節分の升飾り	季節を描こう絵手紙	★編み物教室	ハートのリース/ ★パソコン教室	書道教室	折り紙	
	午後	マスクチャーム	素敵なブローチ	椅子で抹茶を楽しもう	アメリカンフラワー	椅子で抹茶を楽しもう	もこもこ雪うさぎ		
スタジオ	午前	青竹体操		リズムエクササイズ	リズムストレッチ	ボクササイズ	リラックスストレッチ/ ★フラダンス	筋トレ体操	
	午後	ペットボトル体操		セラバンド体操		スカーフ体操	タオル体操		
温水プール	午前	浮き棒体操			プールで遊ぼう！				
	午後	プールで遊ぼう！			水中筋トレ				
料理教室	豚肉の梅生姜焼き	手作りパン	バイクチーズケーキ	エビじゃがチリソース	豚肉のごま味噌炒め	鶏肉とパプリカの カレー醤油炒め			
食堂	スマホ教室	ツボ押しストレッチ	ひも上げ釣り レクリエーション	脳トレピンゴ	柔軟体操	筋力アップ体操			
その他	ポーリング	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	リラクゼーション			
買い物ツアー	ヨークベニマル ひたち野牛久店				ステッカー 猪子店				
		25	26	27	28	29	30	31	
カルチャールーム	午前	手袋でにゃんこ	フラワーボッシュ/ ★パソコン教室	クラフトバンドの壁飾り	★編み物教室	フラワーボッシュ	ハートのリース	大人の塗り絵	
	午後	季節を描こう絵手紙	もこもこ雪うさぎ	書道教室	節分の升飾り	マスクチャーム	書道教室		
スタジオ	午前	ボール体操/★空手	美姿勢バレエ	青竹体操		★フラダンス/ リラックスストレッチ	リラックスストレッチ	脳トレ体操	
	午後	★リフレッシュ合気道	タオル体操	ペットボトル体操		セラバンド体操			
温水プール	午前	ビート板体操			浮き棒体操				
	午後	水中筋トレ			お楽しみ体操				
料理教室	さばとブロッコリーの ガーリックソテー	黒ゴマクッキー	鶏肉と白菜のみぞれ煮	玉ねぎの豚肉巻き	カジキで酢豚風	スイートポテトパイ			
食堂	中国語講座	柔軟体操	筋力アップ体操	ツボ押しストレッチ	ひも上げ釣り レクリエーション	脳トレピンゴ			
その他	マットス	リラクゼーション	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			
買い物ツアー	うおまつ 本店				ポケットファームときどき つくば牛久店	♥移動販売			