

# コミュニティガーデンつくば プログラム予定表

# 4月



2025

2025		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	<b>インスタはこちらから!</b>  CGTSUKUBA	みんなで歌おう♪	★ちくちく縫う 小さな巾着	★編み物教室	★パソコン教室/ 水彩色鉛筆画	韓国語講座			
	午後		シダーローズと お花のリース	季節を描こう 絵手紙	★小さな帽子の ストラップ	みんなで歌おう♪	書道教室			
スタジオ	午前		リラックスストレッチ	棒体操		青竹体操				
	午後		筋力アップ体操	セラバンド体操		タオル体操				
温水プール	午前		お楽しみ体操	ビート板体操		水中ウォーキング				
	午後			豆腐とコーンの チキンナゲット風		しっとりクッキー				
料理教室							スマホ教室			
食堂・その他										
買い物ツアー	クスリのアオキ			♥移動販売	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	ヤクルトの容器で 作る金太郎さん	★パソコン教室/ヤクルト の容器で作る金太郎さん	うさちゃんとお花の フレーム	★編み物教室	シダーローズと お花のリース	韓国語講座			
	午後	水彩色鉛筆画	書道教室	書道教室	みんなで歌おう♪	書道教室	みんなで歌おう♪			
スタジオ	午前	ボクササイズ		柔軟体操		ボール体操				
	午後	棒体操		ペットボトル体操		セラバンド体操				
温水プール	午前	水中筋トレ		浮き棒体操	★水泳教室	水中ロコモ体操				
	午後				浮き棒体操					
料理教室					鶏肉の甘酢炒め	豚肉のハヤシ風炒め				
食堂・その他			スマホ教室		中国語講座					
買い物ツアー	NEW	ボンメゾン ギフト雑貨店	ヨークベニマル	ひたち野うしく店	ポケットファームどきどき (直売所)	ヨークベニマル	ひたち野うしく店			
		14	15	16	17	18	19		20	
カルチャールーム	午前	ほのぼののパステル画	母の日ギフト	みんなで歌おう♪	★編み物教室	★パソコン教室/ 母の日ギフト	韓国語講座			
	午後	うさちゃんとお花の フレーム	季節を描こう 絵手紙	お花のボトル	お花のボトル	ほのぼののパステル画	書道教室			
スタジオ	午前	青竹体操		リズムエクササイズ		柔軟体操				
	午後	ペットボトル体操		リフレッシュ合気道	タオル体操	筋力アップ体操				
温水プール	午前	ビート板体操		水中ウォーキング		お楽しみ体操				
	午後									
料理教室	切り干し大根の ピリ辛炒め				ヨーグルト バイクドケーキ					
食堂・その他	中国語講座		スマホ教室		中国語講座					
買い物ツアー	ポケットファームどきどき(直売所)			♥移動販売	うおまつ 本店					
		21	22	23	24	25	26		27	
カルチャールーム	午前	ちりめんで作る小物	★パソコン教室/ 春色イースターBOX	春色イースターBOX	カワイイ♥ いちごちゃん	世界遺産を 色々知ろう	世界遺産を 色々知ろう			
	午後	~写経~ 筆ペンを使って	~写経~ 筆ペンを使って	桜のインテリア ライト	ちりめんで作る小物	カワイイ♥ いちごちゃん	桜のインテリア ライト			
スタジオ	午前	柔軟体操		美姿勢バレエ		リラックスストレッチ				
	午後	セラバンド体操		ボール体操		棒体操				
温水プール	午前	水中ロコモ体操		水中筋トレ		浮き棒体操				
	午後									
料理教室			クロワッサン風 あんこパイ		青菜とひき肉の 中華煮					
食堂・その他			中国語講座							
買い物ツアー	うおまつ 本店			しまむら 洋品店		クスリのアオキ	♥移動販売			
		28	昭和の日 29	30	 <p>♥マークは、販売業者です ★マークは、ボランティアです ※※※今月のサロン※※※ 3(木)9(水)14(月)19(土)25(金)28(月) ※都合により変更する場合がございます</p>					
カルチャールーム	午前	5月のカレンダー	5月のカレンダー	フェルトの こいのぼり						
	午後	みんなで歌おう	フェルトの こいのぼり	書道教室						
スタジオ	午前	★ヨガストレッチ	筋力アップ体操	青竹体操						
	午後	タオル体操		棒体操						
温水プール	午前	水中ウォーキング		お楽しみ体操						
	午後									
料理教室	豆腐のパウンドケーキ									
食堂・その他	スマホ教室									
買い物ツアー	ヨークベニマル			ひたち野うしく店						