

コミュニティガーデンつくば
プログラム予定表

令和元年



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		<p>◆予科練へ行こう!!◆ 5/28(火)~6/1(土) ◇行先◇ 予科練平和祈念館 ◇お食事◇ ばんどう太郎 お申込日 4/29(月)~5/4(土) 詳細は、館内のご案内をご覧ください</p>		1	2	3	4	5
カルチャールーム	午前			ペーパーレースのドレス	ペーパーレースのドレス	★パソコン教室/ 写経 筆ペンを使って	カーネーションの花束	硬筆教室
	午後			書道教室	可愛いリボンバック	素敵なかごバック	書道教室	
スタジオ	午前			スカーフ体操		青竹体操		脳トレ体操
	午後			タオル体操		ペットボトル体操		
温水プール	午前			水中ウォーキング	★楽しく泳ごう			
	午後			ビート板体操	浮き棒体操			
料理教室				玉子入りミートボール	ぶりチリ	豚肉のスタミナ炒め	兜スイーツ春巻き	
食堂				ツボ押しストレッチ	筑波大生と学ぼう サイエンス教室	ツボ押しストレッチ	顔トレ	
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	
買い物ツアー		ヨークベニマル ひたち野うしく店						
		6	7	8	9	10	11	12
カルチャールーム	午前	お花の観覧車	ボンボンひつじ	ボンボンひつじ	★編み物教室	カーネーションの花束	ミニ着物キーホルダー	<p>大人の塗り絵</p>
	午後	和紙のインテリアライト	硬筆教室	素敵なかごバック	貝殻を飾ろう ティッシュケース	スケッチ教室	可愛いリボンバック	
スタジオ	午前	ボール体操		代謝アップ体操		リズムエクササイズ	★ヨガ	健康体操
	午後	タオル体操		リズムストレッチ		セラバンド体操		
温水プール	午前	水中ウォーキング			★楽しく泳ごう		浮き棒体操	
	午後	アクササイズ			水中筋トレ			
料理教室		バナナカップケーキ	牛肉のコチュジャン炒め	ホイコーロー	枝豆入り はんぺんつくね	手作りパン	豚肉とピーマンの 生姜炒め	
食堂		中国語講座	ツボ押しストレッチ	握力アップ体操	柔軟体操	顔トレ	柔軟体操	
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	スクエアステップ	リラクゼーション	
買い物ツアー		ポケットファームどきどき つくば牛久店		うおまつ 本店		ストッカー 牛久しこ店		
		13	14	15	16	17	18	19
カルチャールーム	午前	イチゴのサシェ におい袋	★パソコン教室/ イチゴのサシェ	和裁のインテリアライト	★編み物教室	★パソコン教室/ 絵手紙	季節の押し絵	折り紙
	午後	みんなで歌おう	みんなで歌おう	書道教室	★フラワーアレンジメント	陶器風 プローチ	書道教室	
スタジオ	午前	青竹体操		リズムストレッチ			チェアロビ/ ★フラダンス	脳トレ体操
	午後	ペットボトル体操		セラバンド体操		ひばり体操		
温水プール	午前	お楽しみ体操			アクササイズ			
	午後	水中ウォーキング			ビート板体操			
料理教室		海老とブロッコリーの にんにく炒め	玉子とカニカマで 豆腐煮込み	鶏ささぎの炒め	豚こら玉	チョコカフェオレ スコーン	鮭とじゃがいもの マヨグラタン	
食堂		ツボ押しストレッチ	柔軟体操	ツボ押しストレッチ	中国語講座	握力アップ体操	ツボ押しストレッチ	
その他		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	マットス	
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	カスミ 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	貝殻を飾ろう ティッシュケース	季節の押し絵	夏色のお花のコサージュ	★編み物教室	ミニ着物キーホルダー	紫陽花グラス	レインボーペーパー
	午後	スケッチ教室	レジンのストラップ	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	みんなで歌おう	
スタジオ	午前	リズムエクササイズ ★空手	リズムエクササイズ	青竹体操		代謝アップ体操		健康体操
	午後	セラバンド体操		ペットボトル体操		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			
	午後	浮き棒体操			お楽しみ体操			
料理教室		手作りパン	野菜の肉巻き	タラのトマト煮込み	炒り豆腐	キャベツとエビの ピリ辛炒め	なすのはさみ焼き	
食堂		中国語講座	握力アップ体操	顔トレ	ツボ押しストレッチ	NEW 筋力アップ体操	握力アップ体操	
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		マットス	リラクゼーション	
買い物ツアー		ダイソー 牛久猪子店	♥パンの移動販売	カスミ ひたち野うしく店		うおまつ 本店		
		27	28	29	30	31		
カルチャールーム	午前	ボタンでちょうちょバック	★パソコン教室/ ボタンでちょうちょバック	とんぼ玉	ブラバンストラップ	アメリカンフラワー	<p>★マークはボランティア・講師が来ます ♥マークは、販売業者が来ます</p> <p>今月のサロンは、 5/2・8・13・18・24・29です 脳ドリル/大人の塗り絵は、 いつでも行えます</p> <p>都合により予定を変更する場合があります</p>	
	午後	写経 筆ペンを使って	夏色のお花のコサージュ	みんなで歌おう	みんなで歌おう	硬筆教室		
スタジオ	午前	代謝アップ体操		リラクゼーション				
	午後	リズムストレッチ	スカーフ体操	ボール体操				
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			お楽しみ体操			
料理教室		鮭とキャベツの 味噌バター炒め	油揚げ餃子	豚肉とねぎの中華風炒め	豆乳きなこケーキ	牛肉の卵とじ		
食堂		NEW 筋力アップ体操	顔トレ	柔軟体操	中国語講座	ツボ押しストレッチ		
その他		イベントの為 お休み						
買い物ツアー		イベントの為 お休み	♥移動販売	♥パンの移動販売	イベントの為 お休み			