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 6月 June

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		★6月27日(木) お楽しみ体操は .合気道を基としたストレッチ体操です		イベント 東京探検　第二弾 ソラマチでお買い物ツアー 日程　6/24（月）～6/29（土） お食事　うまやの楽屋（和食） お申込み　6月3日（月）～6月8日（土） 詳細は、館内のポスターをご覧ください。		1	2
カルチャールーム	午前						アメリカンフラワー	レインボーペーパー
	午後	★マークはボランティア・講師が来ます					書道教室	
スタジオ	午前	♥マークは、販売業者が来ます					★ヨガ	脳トレ体操
	午後	今月のサロンは、 6/6・12・17・22・28です					タオル体操	
温水プール	午前						水中筋トレ	
	午後	脳ドリル/大人の塗り絵は、 いつでも行えます					お楽しみ体操	
料理教室							牛肉のきんぴら炒め	
食堂		都合により予定を変更する場合があります					顔トレ	
その他							リラクゼーション	
買い物ツアー							ダイソー　牛久猪子店	
		3	4	5	6	7	8	9
カルチャールーム	午前	とんぼ玉　ストラップ	花のリング飾り	プラバンストラップ	ポンポンひつじ	★パソコン教室/ 紫陽花ぼうし	ちぎり絵	硬筆教室
	午後	リストブーケ （手首に巻くブーケ）	硬筆教室	書道教室	みんなで歌おう	写経　筆ペンを使って	書道教室	
スタジオ	午前	青竹体操		ボール体操		スカーフ体操		健康体操
	午後	ペットボトル体操		リズムストレッチ		セラバンド体操		
温水プール	午前	アクササイズ			★楽しく泳ごう	初めての水泳教室		
	午後	水中筋トレ			水中ウォーキング			
料理教室		レモンのパウンドケーキ	卵入り　豚キムチ	手作りパン	鶏肉と厚揚げの カレー照り焼き	キャベツと豚肉の ごまポン炒め	たらのチリソース	
食堂		中国語講座	顔トレ	ツボ押しストレッチ	握力アップ体操	ツボ押しストレッチ	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	マットス	
買い物ツアー		♥移動販売	カスミ　ひたちの牛久店			♥パンの移動販売	カスミ　ひたちの牛久店	
		10	11	12	13	14	15	16
カルチャールーム	午前	ナチュラルグリーン ネックレス	★パソコン教室/ てるてる風鈴	ラベンダーステック	★編み物教室	とんぼ玉　ストラップ	貝殻を飾ろう ティッシュケース	お父さんありがとう! 大人の塗り絵
	午後	みんなで歌おう	みんなで歌おう	書道教室	初夏の花のフレーム	タイルのコースター	書道教室	
スタジオ	午前	タオル体操		代謝アップ体操		青竹体操		脳トレ体操
	午後	リズムエクササイズ		リラックスストレッチ		ペットボトル体操		
温水プール	午前	お楽しみ体操			水中シナプソロジー			
	午後	ビート板体操			アクササイズ			
料理教室		ナスときのこのペンネ	カニハンバーグ	大根と豚肉のにんにく炒め	抹茶まんじゅう	梅風味　カジキソテー	椎茸の肉詰め	
食堂		ツボ押しストレッチ	筋力アップ体操	握力アップ体操	中国語講座	顔トレ	ツボ押しストレッチ	
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	
買い物ツアー		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　つくば牛久店			
		17	18	19	20	21	22	23
カルチャールーム	午前	アメリカンフラワー	季節の押し絵	季節の押し絵	★編み物教室	★パソコン教室/ スケッチ教室	ポンポンひつじ	折り紙/切り絵
	午後	みんなで歌おう	ラベンダーステック	絵手紙	★フラワーアレンジメント	みんなで歌おう	みんなで歌おう	
スタジオ	午前	チェアロビクス ★空手	リズムストレッチ	青竹体操		代謝アップ体操	リズムエクササイズ ★フラダンス	健康体操
	午後	ボール体操		ペットボトル体操		ひばり体操		
温水プール	午前	水中ウォーキング			お楽しみ体操			
	午後	初めての水泳教室			水中筋トレ			
料理教室		鶏肉とポテトの韓国風炒め	牛肉の粒マスタード炒め	野菜たっぷりギョーザ	さば缶でトマトグラタン	ブルーベリーマフィン	厚揚げのチーズ肉巻き	
食堂		中国語講座	握力アップ体操	顔トレ	筋力アップ体操	柔軟体操	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	
買い物ツアー		うおまつ　本店		♥パンの移動販売	♥移動販売	ヨークベニマル　ひたち野うしく店		
		24	25	26	27	28	29	30
カルチャールーム	午前	てるてる風鈴	★パソコン教室/ 七夕飾り	扇子の壁飾り	★編み物教室	リストブーケ （手首に巻くブーケ）	七夕飾り	硬筆教室
	午後	スケッチ教室	貝殻を飾ろう ティッシュケース	椅子で抹茶を楽しもう	ナチュラルグリーン ネックレス	椅子で抹茶を楽しもう	プラバンストラップ	
スタジオ	午前	代謝アップ体操		セラバンド体操		リラックスストレッチ		健康体操
	午後	スカーフ体操		ひばり体操 NEW ★お楽しみ体操		ボール体操		
温水プール	午前	水中筋トレ			ビート板体操			
	午後	お楽しみ体操			水中ウォーキング			
料理教室		豚肉のネギ塩焼き	鮭のクリーム煮	カップチーズケーキ	牛肉ミートローフ	豚肉としめじの甘辛煮	手作りパン	
食堂		握力アップ体操	ツボ押しストレッチ	柔軟体操	中国語講座	握力アップ体操	ツボ押しストレッチ	
その他		マットス	スクエアステップ		マットス	スクエアステップ		
買い物ツアー		♥パンの移動販売	イベントの為　お休み				♥移動販売	