

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

8月

August

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		<p>茨城空港見学ツアー 日程 8月24日(月)～31日(土) お食事 坂東太郎 石岡総本店 ※ 空港内部を見学します 申込受付 7月29日(月)～8月3日(土) 詳細は、館内の案内でご確認ください 8月1・2・8・9日 お隣のスワン保育園の園児たちによる発表会があります!!</p>			1	2	3	4
カルチャールーム	午前				ひまわりのフォトフレーム	★パソコン教室/ 夏のメモスタンド	ひまわりの ペーパーフラワー	大人の塗り絵
	午後				みんなで歌おう	スケッチ教室	みんなで歌おう	
スタジオ	午前				タオル体操	ボール体操	★ヨガ	脳トレ体操
	午後				リズムストレッチ	セラバンド体操		
温水プール	午前				★楽しく泳ごう	ビート板体操		
	午後				浮き棒体操			
料理教室					鶏肉とキャベツの コチュジャン炒め	夏野菜のキーマカレー	鮭の甘辛焼き	
食堂					中国語講座	柔軟体操	筋力アップ体操	
その他					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		
		5	6	7	8	9	10	11
カルチャールーム	午前	虫よけプレスレット	季節の押し絵	お盆の花飾り	★編み物教室	お盆の花飾り	海の贈り物(流木アート)	アロマリース
	午後	キャラクターモビール	みんなで歌おう	書道教室	着物のキーホルダー	虫よけプレスレット	書道教室	
スタジオ	午前	スカーフ体操		ひばり体操		青竹体操		健康体操
	午後	リズムストレッチ		セラバンド体操		ペットボトル体操		
温水プール	午前	アクササイズ			水中ウォーキング			
	午後	水中筋トレ			アクササイズ			
料理教室		鶏肉のキムチマヨ焼き	ピリ辛肉味噌	厚揚げの和風グラタン	あんこ入り抹茶マフィン	プリのスタミナステーキ	手作りパン	
食堂		中国語講座	筋力アップ体操	握力アップ体操	ツボ押しストレッチ	顔トレ	ツボ押しストレッチ	
その他		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		しまむら(衣料品)	♥パンの移動販売	カスミ ひたちの牛久店	ポケットファーム ときどき つくば牛久店			
		12	13	14	15	16	17	18
カルチャールーム	午前	ひまわりのフォトフレーム	★パソコン教室/ 海の贈り物(流木アート)	お花がポイントの サンダル	★編み物教室	★パソコン教室/ 着物のキーホルダー	季節の押し絵	硬筆教室
	午後	みんなで歌おう	お花と貝殻のリース	書道教室	涼しげなコケ玉を飾ろう	硬筆教室	キャラクターモビール	
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		脳トレ体操
	午後	ひばり体操		リラクゼーション		ボール体操		
温水プール	午前	プール清掃の為お休みです				水中シナプソロジー		
	午後					水中ウォーキング		
料理教室		タラとブロッコリーの 甘酢あん	ピーマンと豚肉の オイスター炒め	マッシュマロ入り ソフトクッキー	豚肉のねぎチーズ巻き	チョコバナナケーキ	椎茸入り鶏つくね	
食堂		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	握力アップ体操	握力アップ体操	顔トレ	
その他		リラクゼーション	マットス	リラクゼーション		スクエアステップ		
買い物ツアー		混雑が予想されるためお休みします		♥パンの移動販売	混雑が予想されるため お休みします	ヨークベニマル ひたち野うしく店		
		19	20	21	22	23	24	25
カルチャールーム	午前	とんぼ玉ストラップ	折り紙でワンピース 夏を飾ろう	着物のキーホルダー	★編み物教室	とんぼ玉ストラップ	書道教室	折り紙/切り絵
	午後	みんなで歌おう	写経 筆ペンを使って	絵手紙	★フラワーアレンジメント	涼しげなコケ玉を飾ろう	エコクラフト	
スタジオ	午前	チェアロビ/ ★空手	代謝アップ体操	青竹体操		リラクゼーション	リラクゼーション/ ★フラダンス	健康体操
	午後	タオル体操		ペットボトル体操		スカーフ体操		
温水プール	午前	ビート板体操			水中筋トレ			
	午後	アクササイズ			ビート板体操			
料理教室		豚肉とナスの 味噌チーズ焼き	さば缶でホイコーロー	手作りパン	豆腐とひき肉のナゲット	豚肉とごぼうの ごま味噌炒め	パプリカの肉詰め	
食堂		中国語講座	ツボ押しストレッチ	筋力アップ体操	中国語講座	握力アップ体操		
その他		リラクゼーション	リラクゼーション	スクエアステップ		マットス	リラクゼーション	
買い物ツアー		♥移動販売	うおまつ 本店		ストッカー ししこ店		♥移動販売	
		26	27	28	29	30	31	
カルチャールーム	午前	ちくちく縫う あずま袋	★パソコン教室/ ひまわりのペーパーフラワー	夏のメモスタンド	折り紙でワンピース 夏を飾ろう	夏のメモスタンド	ちくちく縫う あずま袋	★マークは、 ボランティア 講師です
	午後	スケッチ教室	硬筆教室	椅子に座って 抹茶を楽しもう	椅子に座って 抹茶を楽しもう	エコクラフト	書道教室	♥マークは、 販売業者です
スタジオ	午前	青竹体操		ボール体操		代謝アップ体操		
	午後	ペットボトル体操		リズムエクササイズ	リフレッシュ合気道	タオル体操		
温水プール	午前	浮き棒体操			水中ウォーキング			
	午後	水中ウォーキング			浮き棒体操			
料理教室		カレー風味ニロもやし炒め	牛肉のたまごとし	鶏肉とカリフラワーの ケチャップ炒め	エビクリームパイ	あんかけ肉豆腐	メープルケーキ	8月のサロン 1.7.12.17.23.26
食堂		握力アップ体操	脳トレピンゴ	顔トレ	ツボ押しストレッチ		握力アップ体操	都合により予定を変更 する場合がございます
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			♥パンの移動販売	イベントの為 お休み		