

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



9月



September

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		2	3	4	5	6	7	1・8
カルチャールーム	午前	ボタンで鉛ちゃん入れ	ボタンで鉛ちゃん入れ	フラワーボックス	★編み物教室	★パソコン教室/ 秋色のリース	アメリカンフラワー 彼岸花を飾って	大人の塗り絵
	午後	スケッチ教室	写真 筆ペンを使って	書道教室	エコクラフト	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		青竹体操		ひばり体操	★ヨガ	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			★楽しく泳ごう		水中シナプソロジー	
	午後	アクササイズ			水中筋トレ			
料理教室	牛肉としめじの ケチャマヨ炒め		豚バラ梅しょうが焼き	肉巻きチーズのトマト煮	豚肉の甘辛炒め	ねぎの肉詰め	ポークビーンズ	
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	柔軟体操	脳トレビンゴ	
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	カスミ 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	
		9	10	11	12	13	14	15
カルチャールーム	午前	秋色のリース	★パソコン教室/ 可愛くデコ	飾ろう お花のミニドレス	★編み物教室	アメリカンフラワー 彼岸花を飾って	イチゴのエコバック	レインボーペーパー
	午後	季節を感じて 絵手紙を描こう	フラワーボックス	みんなで歌おう	お花の小瓶	硬筆教室	みんなで歌おう	
スタジオ	午前	代謝アップ体操		スカーフ体操		青竹体操		脳トレ体操
	午後	ポール体操		リズムエクササイズ		ペットボトル体操		
温水プール	午前	水中シナプソロジー			アクササイズ			
	午後	浮き棒体操			ビート板体操			
料理教室	和風マーボー豆腐	さば缶ハンバーグ	鶏肉ときのこの バター炒め	ポテトパイ	はんぺんでさつま揚げ	手作りパン		
食堂	中国語講座	ツボ押しストレッチ	柔軟体操	握力アップ体操	顔トレ	ツボ押しストレッチ		
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	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	♥移動販売	ヨークベニマル ひたち野うしく店	うおまつ 本店		♥移動販売		
		16	17	18	19	20	21	22
カルチャールーム	午前	アメリカンフラワー 彼岸花を飾って	イチゴのエコバック	季節の押し絵	★編み物教室	★パソコン教室/ お花の小瓶	飾ろう お花のミニドレス	エコクラフト
	午後	みんなで歌おう	硬筆教室	書道教室	★フラワーアレンジメント	革の小物入れ	書道教室	
スタジオ	午前	ひばり体操/★空手	ひばり体操	代謝アップ体操		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	タオル体操		リラックスストレッチ		スカーフ体操		
温水プール	午前	アクササイズ			水中筋トレ			
	午後	水中筋トレ			浮き棒体操			
料理教室	お祝いまんじゅう	ごぼうと豚肉の柳川風	ブロックリーとメカジキの カレーソテー	鶏照り焼き	メロンパン風クッキー	ポテトときのこの キッシュ風		
食堂	脳トレビンゴ	握力アップ体操	筋力アップ体操	中国語講座	ツボ押しストレッチ	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	ポケットファーム ときどき つくば牛久店	♥パンの移動販売	ヨークベニマル ひたち野うしく店	♥移動販売	ヨークベニマル ひたち野うしく店	♥移動販売		
		23	24	25	26	27	28	29
カルチャールーム	午前	革の小物入れ	★パソコン教室/ 可愛い名札入れ	森のお友達	可愛い名札入れ	森のお友達	ちぎり絵	書道教室
	午後	タッセルのキーホルダー	みんなで歌おう	椅子に座って 抹茶を楽しもう	みんなで歌おう	椅子に座って 抹茶を楽しもう	スケッチ教室	
スタジオ	午前	青竹体操	ポール体操		★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	ツボ押しストレッチ	
	午後	ペットボトル体操	タオル体操	★リフレッシュ合気道	セラバンド体操			
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			ビート板体操			
料理教室	鮭のおろし煮	舞茸入りチンジャオロース	豆腐マフィン	エビの旨塩炒め	ごま味噌野菜炒め	鶏肉のゆず胡椒焼き		
食堂	ツボ押しストレッチ	筋力アップ体操	脳トレビンゴ	中国語講座	握力アップ体操			
その他	リラクゼーション			イベントの為お休み				
買い物ツアー	スタッカー ししこ店	イベントの為お休み						
		30	<p>イベント 季節の果物を食べに行こう!! 千葉県香取市 平山ぶどう園 9/24(火)~28(土)30(月) お食事処 味の民芸 佐原店 * 申込受付 * 9/9(月)~14(土) ※詳細は、館内の案内でご確認下さい</p>					
カルチャールーム	午前	可愛くデコ						
	午後	みんなで歌おう						
スタジオ	午前	タオル体操						
	午後	リズムストレッチ						
温水プール	午前	水中ウォーキング						
	午後	ビート板体操						
料理教室	手作りパン							
食堂	顔トレ							
その他	イベントの為お休み							
買い物ツアー	♥パンの移動販売							
			<p>★マークは、ボランティア講師です ♥マークは、販売業者です ・今月のサロンは、9/5. 11. 16. 21. 27です ・映画鑑賞会は、9/5. 15. 25です ※都合により予定を変更する事がございます</p>					