

コミュニティガーデンつくば  
プログラム予定表  
2020年

4月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
				1	2	3	4	5	
カルチャールーム	午前	お部屋に飾ろう！イースターエッグ		お部屋に飾ろう！イースターエッグ	先取り！初夏のチャーム	★パソコン教室/スケッチ教室	お菓子の袋で作るポーチ	アイロンピース	
	午後	書道教室		書道教室	みんなで歌おう	フェイクグリーンの特ラリウム	みんなで歌おう		
スタジオ	午前	ひばり体操			リズムストレッチ		★ヨガ	脳トレ体操	
	午後	リラクストストレッチ			セラバンド体操				
温水プール	午前	水中筋トレ			★楽しく泳ごう		浮き棒体操		
	午後	ビート板体操			水中筋トレ				
料理教室	きのこ豚肉のオイスター炒め		なすとカジキのカレー炒め		いなり巾着		チョコチップクッキー		
食堂	顔トレ		握力アップ体操		ツボ押しストレッチ		脳トレピンゴ		
その他	シナプソロジー		スクエアステップ		リラクゼーション				
買い物ツアー	しまむら 衣料店		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	お部屋に飾ろう！イースターエッグ		うさちゃん脱臭サジェ	季節のつまみ細工飾り	★編み物教室	ブラバンアクセサリ	デコデコボット	ペーパーフラワー
	午後	硬筆教室		バステル画	みんなで歌おう	うさちゃん脱臭サジェ	季節を描こう！絵手紙	書道教室	
スタジオ	午前	スカーフ体操			青竹体操		ボール体操		健康体操
	午後	タオル体操			ペットボトル体操		リズムエクササイズ		
温水プール	午前	ビート板体操			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	手作りパン	豆腐ハンバーグ	ピーマンのえび詰め	豚の角煮風	紅茶ケーキ	鮭と舞茸のしょう油マヨ炒め			
食堂	中国語講座	ツボ押しストレッチ	握力アップ体操	脳トレピンゴ	顔トレ	ツボ押しストレッチ			
その他	スクエアステップ	マットス	リラクゼーション		シナプソロジー	スクエアステップ			
買い物ツアー	スタッカー 牛久ししこ店		♥移動販売	ポケットファームときどき つくば牛久店					
		13	14	15	16	17	18	19	
カルチャールーム	午前	お花のバックンポーチ		★パソコン教室/季節のつまみ細工飾り	お花をギュッとブローチ	★編み物教室	★パソコン教室/簡単切り絵	ブラバンアクセサリ	大人のぬり絵
	午後	みんなで歌おう		ホワイトボードをデコっちゃおう	書道教室	先取り！初夏のチャーム	バステル画	書道教室	
スタジオ	午前	美姿勢バレエ			セラバンド体操	セラバンド体操/★空手	青竹体操		お楽しみ体操
	午後	ボール体操			リズムストレッチ		ペットボトル体操		
温水プール	午前	浮き棒体操			水中筋トレ				
	午後	水中筋トレ			ビート板体操				
料理教室	和風ミートローフ	豚ごぼうのしぐれ煮	パイナップルチーズケーキ	チキンとキャベツのトマト煮込み	さわらと野菜のみぞれ煮	ベーコンとカリフラワーのマスタードソテー			
食堂	スマホ教室	顔トレ	筋力アップ体操	中国語講座	握力アップ体操	筋力アップ体操			
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			
買い物ツアー	カスミ ひたち野うしく店			♥移動販売	スタッカー 牛久ししこ店				
		20	21	22	23	24	25	26	
カルチャールーム	午前	簡単切り絵	デコデコボット	季節を描こう！絵手紙	★編み物教室	みんなで歌おう	ホワイトボードをデコっちゃおう	アイロンピース	
	午後	スケッチ教室	写経(筆ペンを使って)	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	硬筆教室	書道教室		
スタジオ	午前	リズムエクササイズ			美姿勢バレエ		リラクストストレッチ	リラクストストレッチ/★フラダンス	筋トレ体操
	午後	セラバンド体操			★リフレッシュ合気道	スカーフ体操	ボール体操		
温水プール	午前	水中ウォーキング			ビート板体操				
	午後	浮き棒体操			水中ウォーキング				
料理教室	たまご入り豚キムチ	カレーの和風あんかけ	鶏つくねの照り焼き	豚肉のオイスターマヨ炒め	野菜の牛肉巻き	手作りパン			
食堂	スマホ教室	握力アップ体操	脳トレピンゴ	中国語講座	ツボ押しストレッチ	筋力アップ体操			
その他	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	スクエアステップ	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			カスミ ひたち野うしく店					
		27	28	29	30	<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 ※4月のパンの移動販売は新型コロナウイルスの影響で販売を見合わせております。 ご理解の程、お願い申し上げます。 今月のサロンは 2・8・13・18・24 です ※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	フェイクグリーンの特ラリウム	★パソコン教室/お花のバックンポーチ	お菓子の袋で作るポーチ	お花をギュッとブローチ				
	午後	写経(筆ペンを使って)	みんなで歌おう	書道教室	★フラワーアレンジメント				
スタジオ	午前	青竹体操			代謝アップ体操				
	午後	ペットボトル体操			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	ビート板体操			水中筋トレ				
料理教室	たらのチリソース炒め	キャベツと肉団子のクリーム煮	ツナマヨ春巻き	ミートポテトパイ					
食堂	顔トレ	筋力アップ体操	顔トレ	ツボ押しストレッチ					
その他	リラクゼーション	シナプソロジー	リラクゼーション	マットス					
買い物ツアー	♥移動販売		うおまつ 本店						