

コミュニティガーデンつくば プログラム予定表



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜		
								1	2	
カルチャールーム	午前	<p>★マークは、ボランティアマークです ♥マークは、販売業者です</p> <p>今月のサロンは、 6・12・17・22・28 です</p> <p>※都合により、予定を変更する場合がございます</p>						デコデコミラー	折り紙	
	午後							書道教室		
スタジオ	午前							★ヨガ	お楽しみレクリエーション	
	午後							セラバンド体操		
温水プール	午前							浮き棒体操	お楽しみレクリエーション	
	午後							水中ウォーキング		
料理教室	豚肉とパプリカのみそ炒め							お楽しみレクリエーション		
食堂	筋力アップ体操									
その他	スクエアステップ							お楽しみレクリエーション		
買い物ツアー	ストッカー 牛久猪子店									
		3	4	5	6	7	8	9		
カルチャールーム	午前	お盆の花飾り	キュートなエコバック	海の宝石箱	お盆の花飾り	★パソコン教室/ ガラスペイント	ヒンメリ風ふうりん	大人の塗り絵		
	午後	スケッチ教室	硬筆教室	書道教室	朝顔プレート	ほのほのバステル画	写経(筆ペンを使って)			
スタジオ	午前	美姿勢バレエ		青竹体操		リズムストレッチ		健康体操		
	午後	ボール体操		ペットボトル体操		タオル体操				
温水プール	午前	水中ウォーキング			★楽しく泳ごう		プールで遊ぼう!		健康体操	
	午後	浮き棒体操					ビート板体操			
料理教室	タラのトマト煮込み	豆腐とひき肉のねぎろ炒め	野菜チャンプル	ミートソースパンネ	手作りパン	あんこパイ	健康体操			
食堂	スマホ教室	柔軟体操	脳トレピッチ	中国語講座	筋力アップ体操	ツボ押しストレッチ				
その他	シナプソロジー	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	健康体操			
買い物ツアー	ポケットファーム どきどき つくば牛久店	しまむら(衣類品)		ポケットファーム どきどき つくば牛久店	ストッカー 牛久猪子店	♥移動販売				
		10	11	12	13	14	15	16		
カルチャールーム	午前	キュートなエコバック	★パソコン教室/ ガラスペイント	アメリカンフラワー	★編み物教室	ファンシーなお星さま キーホルダー	アロマの芳香剤	脳トレピッチ		
	午後	コースターで作る 小物飾棚	フラダンスパー	書道教室	ヒンメリ風ふうりん	季節を描こう 絵手紙	書道教室			
スタジオ	午前	セラバンド体操		リズムストレッチ		ボール体操		ひばり体操		
	午後	リラックスストレッチ		タオル体操		リズムエクササイズ				
温水プール	午前	プールで遊ぼう!			プール清掃の為お休みです				ひばり体操	
	午後	水中筋トレ								
料理教室	すき焼き風肉豆腐	ヨーグルトケーキ	鶏肉とズッキーニの ボン酢炒め	鯖とフロッコリーの にんにく炒め	鮭の焼きコロッケ	なすとベーコンで イタリアンソテー	ひばり体操			
食堂	握力アップ体操	筋力アップ体操	ツボ押しストレッチ	中国語講座	ツボ押しストレッチ	柔軟体操				
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	スクエアステップ	マットス	スクエアステップ	ひばり体操			
買い物ツアー	うおまつ 本店	♥移動販売	カスミ ひたち野うしく店	混雑が予想される為お休みです						
		17	18	19	20	21	22	23		
カルチャールーム	午前	フラダンスパー	ファンシーなお星さま キーホルダー	ハワイアンキルト風 貼り絵	★編み物教室	★パソコン教室/ 季節のつまみ細工	サンドアート	硬筆教室		
	午後	ほのほのバステル画	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	ハワイアンキルト風 貼り絵	書道教室			
スタジオ	午前	青竹体操		セラバンド体操	セラバンド体操/★空手	ボクササイズ	タオル体操/★フラダンス	柔軟体操		
	午後	ペットボトル体操		リズムエクササイズ		スカーフ体操	リラックスストレッチ			
温水プール	午前	ビート板体操			水中ウォーキング				柔軟体操	
	午後	水中ウォーキング			プールで遊ぼう!					
料理教室	手作りパン	豚肉のカレー炒め	エビとじゃがいもの ガリマヨソテー	ミートボールの酢豚風	牛肉の ハニーマスタード炒め	鶏肉の レモンバター焼き	柔軟体操			
食堂	中国語講座	ツボ押しストレッチ	筋力アップ体操	脳トレピッチ	握力アップ体操	脳トレピッチ				
その他	リラクゼーション	スクエアステップ	シナプソロジー	リラクゼーション		マットス	柔軟体操			
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						
		24	25	26	27	28	29	30		
カルチャールーム	午前	海の宝石箱	★パソコン教室/ サンドアート	季節のつまみ細工	★編み物教室	スケッチ教室	コースターで作る 小物飾棚	アイロンピース		
	午後	硬筆教室	書道アート	季節を描こう 絵手紙	アメリカンフラワー	貝殻のリース	書道教室			
スタジオ	午前	美姿勢バレエ		ボール体操	スカーフ体操	青竹体操		脳トレピッチ		
	午後	タオル体操		★リフレッシュ合気道	ボクササイズ	ペットボトル体操				
温水プール	午前	水中筋トレ			ビート板体操				脳トレピッチ	
	午後	プールで遊ぼう!			水中筋トレ					
料理教室	豚肉となすの キムチ炒め	プリの和風あんかけ	照り焼きつくね	豆腐マフィン	豚こら玉	かじきの ケチャップ焼き	脳トレピッチ			
食堂	中国語講座	握力アップ体操	脳トレピッチ	柔軟体操	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		マットス	リラクゼーション		脳トレピッチ			
買い物ツアー	♥移動販売	ストッカー 牛久猪子店		ヨークベニマル ひたち野うしく店						
		31								
カルチャールーム	午前	アロマの芳香剤	<p>マスク着用での運動時注意点</p> <p>施設内では必ず、マスクの着用をお願い致します。 マスクを着用しての運動は呼吸がしづらいため、低酸素状態になる可能性が ありますので十分に注意をしましょう!! 特に久しぶりの運動再開時は、身体機能が低下している 恐れがありますので、以下の点に注意しましょう!</p>						アイロンピース	
	午後	書道アート								
スタジオ	午前	スカーフ体操							アイロンピース	
	午後	リラックスストレッチ								
温水プール	午前	浮き棒体操							アイロンピース	
	午後	水中ウォーキング								
料理教室	えびシューマイ	アイロンピース								
食堂	スマホ教室									
その他	スクエアステップ	アイロンピース								
買い物ツアー	カスミ ひたち野うしく店									
		心肺機能への負担に注意		熱中症・脱水症状に要注意						
		低酸素状態で運動を続けると心肺機能に負担がかかります。 無理をせず負担を少し軽くするという事を意識して下さい。		マスクでの運動は、湿度が保たれる事で喉の渇きを感じにくくなり、脱水や熱中症の可能性が高まります。						