

コミュニティガーデンつくば
プログラム予定表
2020年



9月

September

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
			1	2	3	4	5	6	
カルチャールーム	午前		りんごのサシェ (香り袋)	ファンシーなお星さまキーホルダー	私のすてきなハニーポーチ	★パソコン教室/ポタンアート	キラキラ牛乳パック灯籠	大人の塗り絵	
	午後		写経 (筆ペンを使って)	書道教室	硬筆教室	書道アート	書道教室		
スタジオ	午前		セラバンド体操	美姿勢バレエ		ボール体操	ボール体操	脳トレ体操	
	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		浮き棒体操		プールで遊ぼう!				
	午後		水中ウォーキング		浮き棒体操				
料理教室			たまご入り豚キムチ	カジキのおろし煮	なすの味噌そぼろ煮	みたらしイモもち	ミートボールのトマト煮		
食堂			ツボ押しストレッチ	柔軟体操	握力アップ体操	筋力アップ体操	脳トレピンゴ		
その他			マットス	シナプソロジー	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		♥移動販売	ストッカー 牛久猪子店			
		7	8	9	10	11	12	13	
カルチャールーム	午前	かわいいコスメケースデコ	★パソコン教室/季節のつまみ細工	秋彩るリース	★編み物教室	やってみようスケッチ教室	ファンシーなお星さまキーホルダー	絵手紙	
	午後	私のすてきなハニーポーチ	硬筆教室	写経 (筆ペンを使って)	りんごのサシェ (香り袋)	キラキラ牛乳パック灯籠	書道アート		
スタジオ	午前	青竹体操		スカーフ体操		ボクササイズ	★ヨガ	健康体操	
	午後	ペットボトル体操		ボール体操		リラックスストレッチ			
温水プール	午前	水中筋トレ			★楽しく泳ごう	水中ウォーキング			
	午後	プールで遊ぼう!			水中筋トレ				
料理教室		タラの生姜炒め	枝豆巾着	鶏肉の甘酢ねぎ焼き	アップルパウンドケーキ	牛肉ときのこの卵とじ	手作りパン		
食堂		中国語講座	握力アップ体操	ツボ押しストレッチ	柔軟体操	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	スクエアステップ	リラクゼーション	シナプソロジー		
買い物ツアー		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	♥移動販売	ヨークベニマル ひたち野うしく店		
		14	15	16	17	18	19	20	
カルチャールーム	午前	季節のつまみ細工	秋彩るリース	秋色バック (チャーム付き)	★編み物教室	★パソコン教室/アメリカンフラワー	リストブーク (花のプレスレット)	折り紙	
	午後	ほのほのパステル画	カフェ風電球オブジェ	椅子に座って抹茶を楽しもう	苔玉風インテリア	椅子に座って抹茶を楽しもう	書道教室		
スタジオ	午前	美姿勢バレエ		セラバンド体操	リラックスストレッチ/★空手	青竹体操		筋トレ体操	
	午後	スカーフ体操	ボール体操	リズムストレッチ	ボクササイズ	ペットボトル体操			
温水プール	午前	浮き棒体操			ビート板体操				
	午後	ビート板体操			プールで遊ぼう!				
料理教室		豚肉とキャベツのこチュジャン炒め	煮込みハンバーグ	ハムとチーズのマフィン	豚肉のすりごま炒め	麻婆キャベツ	マカロニグラタン		
食堂		スマホ教室	柔軟体操	脳トレピンゴ	中国語講座	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		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		♥移動販売 (お茶・贈答品)			ポケットファームときどきつくば牛久店		
		21	22	23	24	25	26	27	
カルチャールーム	午前	アニマルリモコンスタンド	★パソコン教室/リストブーク (花のプレスレット)	かわいいコスメケースデコ	★編み物教室	おしゃれなメガネケース	カフェ風電球オブジェ	アイロンピース	
	午後	季節を描こう絵手紙	書道教室	季節を描こう絵手紙	アメリカンフラワー	ほのほのパステル画	書道教室		
スタジオ	午前	リラックスストレッチ		青竹体操		★フラダンス/リズムストレッチ	リズムストレッチ/★フラダンス	リズムエクササイズ	
	午後	セラバンド体操		ペットボトル体操		スカーフ体操	タオル体操		
温水プール	午前	プールで遊ぼう!			浮き棒体操				
	午後	水中筋トレ			水中ウォーキング				
料理教室		チーズケーキ	手作りパン	ジャーマンポテト	タラと野菜のチーズ蒸し焼き	さばのガーリックソテー	レモン風味牛肉炒め		
食堂		脳トレピンゴ	筋力アップ体操	ツボ押しストレッチ	中国語講座	握力アップ体操	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	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		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				
		28	29	30					
カルチャールーム	午前	おしゃれなメガネケース	秋色バック (チャーム付き)	アニマルリモコンスタンド	<p>★マークは、ボランティアマークです ♥マークは、販売業者マークです 今月のサロンは 3・9・14・19・25 です ※都合により変更する場合がございます</p>				
	午後	やってみようスケッチ教室	ポタンアート	書道教室					
スタジオ	午前	ボクササイズ	タオル体操	美姿勢バレエ					
	午後	★リフレッシュ合気道	リズムエクササイズ	セラバンド体操					
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		チキン春巻き	海老のカレーソース炒め	豚肉のトマトソテー	<p>新型コロナウイルス感染予防対策 施設内では、必ずマスクの着用・手洗い・消毒のご協力をお願いいたします。</p>				
食堂		スマホ教室	ツボ押しストレッチ	脳トレピンゴ					
その他		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		うおまつ 本店		♥移動販売					