

コミュニティガーデンつくば
プログラム予定表
2020年



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
					1	2	3	4	
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、販売業者マークです 今月のサロンは 1・7・12・17・23・26 ※都合により変更する場合がございます</p> <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>			ハロウィンのキャンディ入れ		★パソコン教室/ マスクケース	ハンガーデコ	折り紙
	午後				硬筆教室	硬筆教室	パステル画	書道教室	
スタジオ	午前				美姿勢バレエ	ボール体操	★ヨガ	健康体操	
	午後				セラバンド体操	リズムエクササイズ			
温水プール	午前				★水泳教室		プールで遊ぼう!		水中筋トレ
	午後								
料理教室	お月見マフィン				豚肉の柚子胡椒焼き	チキンのトマト煮			
食堂	中国語講座				筋力アップ体操	柔軟体操			
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	ヨークベニマル				ひたち野うしく店				
		5	6	7	8	9	10	11	
カルチャールーム	午前	おばけちゃんランプ	ハロウィンの箱庭	マスクケース	★編み物教室	ハンガーデコ	秋のリース	塗り絵	
	午後	書道アート	硬筆教室	書道教室	おばけちゃんランプ	ハロウィンのキャンディ入れ	インテリア風カレンダー		
スタジオ	午前	青竹体操		スカーフ体操		タオル体操		脳トレ体操	
	午後	ペットボトル体操		ボール体操		ボクササイズ	リラクゼーション		
温水プール	午前	NEW 新プログラム 泳いでみよう!						水中ウォーキング	
	午後								
料理教室	手作りパン	さわらの香味焼き	チョコチップクッキー	鶏つくねハンバーグのバター醤油焼き	厚揚げのピリ辛炒め煮	エビのねぎダレ焼き			
食堂	中国語講座	ツボ押しストレッチ	脳トレピンゴ	脳トレピンゴ	柔軟体操	筋力アップ体操			
その他	スクエアステップ	マットス	リラクゼーション	リラクゼーション	リラクゼーション	スクエアステップ			
買い物ツアー	カスミ ひたち野うしく店			ポケットファームときどき つくば牛久店		♥移動販売			
		12	13	14	15	16	17	18	
カルチャールーム	午前	キャンディチャーム	★パソコン教室/ かわいいブローチ	季節のつまみ細工	★編み物教室	★パソコン教室/ スケッチ教室	ハロウィンのかすみ草ボンボン	絵手紙	
	午後	スケッチ教室	写経(筆ペンを使って)	季節を描こう絵手紙	ハロウィンの箱庭	秋の飾り物	書道教室		
スタジオ	午前	ボール体操		青竹体操		スカーフ体操	リズムストレッチ	ひばり体操	
	午後	リズムエクササイズ		ペットボトル体操		セラバンド体操			
温水プール	午前	水中ウォーキング			浮き棒体操			水中ウォーキング	
	午後	プールで遊ぼう!			水中ウォーキング				
料理教室	鶏肉のカレー炒め	さつまいもケーキ	さば缶グラタン	豚肉ボールの照り焼き	牛肉オイスター炒め	ひき肉とキャベツの甘辛炒め			
食堂	スマホ教室	握力アップ体操	ツボ押しストレッチ	筋力アップ体操	脳トレピンゴ	脳トレピンゴ			
その他	マットス	スクエアステップ	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	ストッカー 牛久猪子店			カスミ 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	かぼちゃのお手玉	アロマの芳香剤	ハロウィンのかすみ草ボンボン	★編み物教室	季節のつまみ細工	アクセサリディスプレイ	アイロンビーズ	
	午後	インテリア風カレンダー	書道教室	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	キャンディチャーム	写経(筆ペンを使って)		
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	リラクゼーション	リラクゼーション/ ★フラダンス	リラクゼーション	
	午後	スカーフ体操	タオル体操	リズムエクササイズ	リズムエクササイズ	ボール体操			
温水プール	午前	水中筋トレ			ビート板体操			水中ウォーキング	
	午後	ビート板体操			プールで遊ぼう!				
料理教室	きのこじゃがいものチーズ焼き	なすと豚肉の照り焼き	鶏肉のみぞれ煮	手作りパン	カジキの甘酢あん	チーズちくわ春巻き			
食堂	中国語講座	柔軟体操	握力アップ体操	脳トレピンゴ	ツボ押しストレッチ	筋力アップ体操			
その他	リラクゼーション	リラクゼーション	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			
買い物ツアー	♥販売業者	ヨークベニマル ひたち野うしく店		うおまつ 本店					
		26	27	28	29	30	31		
カルチャールーム	午前	アメリカンフラワー	★パソコン教室/ かぼちゃのお手玉	アクセサリディスプレイ	秋の飾り物	アロマの芳香剤	かわいいブローチ	折り紙	
	午後	絵手紙	書道アート	書道教室	フラワーアレンジメント	アメリカンフラワー	書道教室		
スタジオ	午前	セラバンド体操		美姿勢バレエ		青竹体操		脳トレ体操	
	午後	ボクササイズ		★リフレッシュ合気道	タオル体操	ペットボトル体操			
温水プール	午前	浮き棒体操			水中ウォーキング			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	タラのキムチ煮	ポテト肉巻き	牛肉入り肉野菜炒め	ぶりのネギソースソテー	お好み焼き風キャベツつくね	パンブキンパイ			
食堂	スマホ教室	脳トレピンゴ	柔軟体操	中国語講座	筋力アップ体操	ツボ押しストレッチ			
その他	リラクゼーション	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	スクエアステップ			
買い物ツアー	ポケットファームときどき つくば牛久店	♥移動販売	うおまつ 本店	ストッカー 牛久猪子店					