

コミュニティガーデンつくば
プログラム予定表
2021



| | | 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 | 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・指消毒のご協力をお願い致します。 館内、換気を実施しております。 暖房の効きが悪い時間もございます。 温かい格好でお越しください。 | | | フェルトのつるし飾り(さくら) | ★パソコン教室/うさぎのお菓子ケース | 羊毛フェルトで柏もち | アイロンビーズ |
| | 午後 | | | | お花のタオルハンガー | お花のタオルハンガー | 書道教室 | |
| スタジオ | 午前 | ボール体操 リラックスストレッチ | | | ボール体操 | 美姿勢バレエ | ★ヨガ | 脳トレ体操 |
| | 午後 | | | | 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 | | | 浮き棒体操 | | | |
| | 午後 | | | | 水中ウォーキング | | | |
| 料理教室 | | プリのニラあんかけ | | | 豚肉と春キャベツのみそ炒め | オニオンチーズマフィン | | |
| 食堂 | | ★サイエンス教室 | | | 脳トレピンゴ | ひも上げ釣りレクリエーション | | |
| その他 | | 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 | | ♥移動販売 | | | カスミ ひたち野牛久店 | | | |
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| カルチャールーム | 午前 | タオルのウサギさん | ★パソコン教室/ティッシュケースのデコパージュ | キューピーさんをドレスアップ | ★編み物教室 | 桜のヘアブラシ | チュールリボンのボールペン | 折り紙 |
| | 午後 | センサーボトル(癒しのボトル) | うさぎのお菓子ケース | 季節を描こう絵手紙 | 洗濯ばさみのこいのぼり | 素敵な手提げバッグ | 書道教室 | |
| スタジオ | 午前 | スカーフ体操 | ボール体操 | 美姿勢バレエ | | 青竹体操 | | 筋力アップ体操 |
| | 午後 | ボクササイズ | リラックスストレッチ | タオル体操 | | ペットボトル体操 | | |
| 温水プール | 午前 | 泳いでみよう! | | | ★水泳教室 | 泳いでみよう! | | |
| | 午後 | 泳いでみよう! | | | 泳いでみよう! | | | |
| 料理教室 | | 手作りパン | 海老とじゃがいものチリソース | ココアカップケーキ | チーズちくわの肉巻き | 和風マーボー厚揚げ | 焼き鳥風炒め | |
| 食堂 | | スマホ教室 | 柔軟体操 | 握力アップ体操 | 中国語講座 | ロコモ体操 | 脳トレピンゴ | |
| その他 | | スクエアステップ | | リラクゼーション | ポーリング | リラクゼーション | マットス | |
| 買い物ツアー | | ヨークベニマル ひたち野牛久店 | | うおまつ 本店 | ヨークベニマル ひたち野牛久店 | | ポケットファームどきどき(直売所) | |
| | | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| カルチャールーム | 午前 | ティッシュケースのデコパージュ | 素敵な手提げバッグ | つるし飾り(こいのぼり) | ★編み物教室 | ★パソコン教室/畳ん畳んでポーチ | 書道教室 | 大人の塗り絵 |
| | 午後 | ペーパーピースのフレーム | センサーボトル(癒しのボトル) | 書道教室 | スケッチ教室 | フォトフレームで簡単フラワー飾り | 洗濯ばさみのこいのぼり | |
| スタジオ | 午前 | リラックスストレッチ | | 青竹体操 | | ボール体操 | | リズムエクササイズ |
| | 午後 | タオル体操 | | ペットボトル体操 | | ボクササイズ | リズムストレッチ | |
| 温水プール | 午前 | 水中ウォーキング | | | プールで遊ぼう | | | |
| | 午後 | 浮き棒体操 | | | 水中筋トレ | | | |
| 料理教室 | | 鮭のクリームソテー | タンドリーチキン | 豆腐ときのこのグラタン | 野菜たっぷり牛肉ブルコギ | キャロットケーキ | 豚肉の生姜焼き | |
| 食堂 | | 中国語講座 | ツボ押しストレッチ | 筋力アップ体操 | 中国語講座/★サイエンス教室 | 柔軟体操 | ロコモ体操 | |
| その他 | | シナプロロジー | リラクゼーション | ポーリング | 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 ひたち野牛久店 | | | ストッカー 牛久ししこ店 | | ♥移動販売 | |
| | | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| カルチャールーム | 午前 | スケッチ教室 | ★パソコン教室/可愛いバスケット | 春のプローチ | ★編み物教室 | タオルのウサギさん | フォトフレームで簡単フラワー飾り | 絵手紙 |
| | 午後 | つるし飾り(こいのぼり) | 書道教室 | ほのぼののパステル画 | おしゃれな袱紗 | チュールリボンのボールペン | 写経(筆ペンを使って) | |
| スタジオ | 午前 | 青竹体操 | | ボクササイズ/★空手 | ボクササイズ | スカーフ体操 | タオル体操/★フラダンス | お楽しみレクリエーション |
| | 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 | ビート板体操 | | | お楽しみ体操 | | | |
| | 午後 | お楽しみ体操 | | | ビート板体操 | | | |
| 料理教室 | | 豚肉とたまごのオイスター炒め | チョコマドレーヌ | 鶏肉と厚揚げの甘辛炒め | 抹茶クッキー | ボークビーンズ | 海老ハンバーグ | |
| 食堂 | | ひも上げ釣りレクリエーション | 脳トレピンゴ | ロコモ体操 | 柔軟体操 | 筋力アップ体操 | 握力アップ体操 | |
| その他 | | リラクゼーション | マットス | リラクゼーション | シナプロロジー | スクエアステップ | リラクゼーション | |
| 買い物ツアー | | ストッカー 牛久ししこ店 | | | カスミ ひたち野牛久店 | うおまつ 本店 | ヨークベニマル ひたち野牛久店 | |
| | | 26 | 27 | 28 | 昭和の日 29 | 30 | | |
| カルチャールーム | 午前 | 可愛いバスケット | 畳んで畳んでポーチ | 羊毛フェルトで柏もち | ほのぼののパステル画 | アメリカンフラワー | ★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 今月のサロンは、 1・7・12・17・23 です ※都合により、変更する場合がございます | |
| | 午後 | 季節を描こう絵手紙 | 写経(筆ペンを使って) | 書道教室 | 春のプローチ | ペーパーピースのフレーム | | |
| スタジオ | 午前 | 美姿勢バレエ | | スカーフ体操 | | リラックスストレッチ | | |
| | 午後 | ボール体操 | | ★リフレッシュ合気道 | リズムエクササイズ | タオル体操 | | |
| 温水プール | 午前 | プールで遊ぼう | | | 水中筋トレ | | | |
| | 午後 | 水中ウォーキング | | | 浮き棒体操 | | | |
| 料理教室 | | 濃厚チーズケーキ | 豚バラ肉豆腐 | 手作りパン | 塩だれつくね | カジキのオイスター炒め | | |
| 食堂 | | スマホ教室 | ひも上げ釣りレクリエーション | 脳トレピンゴ | ロコモ体操 | ツボ押しストレッチ | | |
| 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 | マットス | | |
| 買い物ツアー | | うおまつ 本店 | ♥移動販売 | ヨークベニマル ひたち野牛久店 | うおまつ 本店 | ポケットファームどきどき(直売所) | | |