

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						
		<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>						1	2					
カルチャールーム	午前												紫陽花フレーム	折り紙教室
	午後												書道教室	
スタジオ	午前												タオル体操	脳トレ体操
	午後												リズムストレッチ	
温水プール	午前												浮き棒体操	
	午後												ビート板体操	
料理教室							イチゴマフィン							
食堂							柔軟体操							
その他														
買い物ツアー							1日～6日 までお休みです							
		3	4	5	6	7	8	9						
カルチャールーム	午前	羊毛フェルトの でんでんむし	紫陽花フレーム	アロマワックスパー (香りのインテリア)	ティッシュボックスの デコパージュ	★パソコン教室/ くっつきうさぎさん 写真立て フラワーボックス	先取りサマーボックス	書道教室						
	午後	季節を描こう絵手紙	硬筆教室	ほのぼののバステル画	写経(筆ペンを使って)		書道教室							
スタジオ	午前	リラックスストレッチ		スカーフ体操		青竹体操		健康体操						
	午後	ボール体操		ひばり体操		ペットボトル体操								
温水プール	午前	プールで遊ぼう♪			水中筋トレ									
	午後	浮き棒体操			水中ウォーキング									
料理教室		チョコチップクッキー	鶏肉とパプリカの カレー炒め	お楽しみスティックパイ	じゃがいもとカシキの ナポリタンソテー	手作りパン	鶏肉とブロッコリーの 中華マヨ炒め							
食堂		ロコモ体操	筋力アップ体操	ひも上げ釣り レクリエーション	脳トレビンゴ	柔軟体操	ツボ押しストレッチ							
その他		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	リラクゼーション								
買い物ツアー		1日～6日まで混雑が予想されるためお休みです				ストッカー 牛久ししこ店								
		10	11	12	13	14	15	16						
カルチャールーム	午前	和風手鏡	★パソコン教室/ 可愛いかごバック	くつ下でおサルさん	★編み物教室	ポーチにいろいろ デコパージュ	書道教室	大人の塗り絵						
	午後	5月の花かご	毛糸のマスコット	書道教室	アメリカンフラワー	ほのぼののバステル画	アロマワックスパー (香りのインテリア)							
スタジオ	午前	美姿勢バレエ		青竹体操		ひばり体操		ツボ押しストレッチ						
	午後	タオル体操		ペットボトル体操		スカーフ体操								
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									
料理教室		海老とはんぺんのおやき	紅茶パウンドケーキ	鶏肉のレモン バターソース炒め	豚肉とキャベツの 辛みそ炒め	新玉ねぎグラタン	牛肉とポテトのソテー							
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	ロコモ体操	脳トレビンゴ							
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							
買い物ツアー		♥移動販売	ポケットファーム どきどき(直売所)	ストッカー 牛久ししこ店	ヨークベニマル ひたち野牛久店									
		17	18	19	20	21	22	23						
カルチャールーム	午前	くつ下でおサルさん	5月の花かご	和柄のヘアブラシ	★編み物教室	★パソコン教室/ フェルトでつるし飾り	写真立て フラワーボックス	アイロンビーズ						
	午後	チュールリボンで ボールペン	くっつきうさぎさん	季節を描こう絵手紙	やってみよう スケッチ教室	和柄ペンダント	写経(筆ペンを使って)							
スタジオ	午前	青竹体操		タオル体操	タオル体操/★空手	美姿勢バレエ	リラックスストレッチ/ ★フラダンス	リラックスストレッチ						
	午後	ペットボトル体操		ボクササイズ	リズムストレッチ	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	ビート板体操			水中筋トレ									
料理教室		手作りパン	煮込みハンバーグ	エリンギの肉巻き ～ピリ辛味噌味～	鶏肉の甘酢あん	鮭のキムチ炒め	ふんわりたまごの 豆腐煮込み							
食堂		スマホ教室	脳トレビンゴ	ロコモ体操	★サイエンス教室	脳トレビンゴ	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	ポーリング	リラクゼーション								
買い物ツアー		ヨークベニマル ひたち野牛久店		♥移動販売	うおまつ 本店	♥移動販売	うおまつ 本店							
		24	25	26	27	28	29	30						
カルチャールーム	午前	フェルトでつるし飾り	★パソコン教室/羊毛 フェルトのでんでん虫	チュールリボンの ボールペン	★編み物教室	可愛いかごバック	書道教室	絵手紙						
	午後	やってみよう スケッチ教室	多肉植物アレンジメント	書道教室	和柄ペンダント	多肉植物アレンジメント	壁に飾れる ティッシュケース							
スタジオ	午前	スカーフ体操	タオル体操	美姿勢バレエ		★フラダンス/ タオル体操	タオル体操	握力アップ体操						
	午後	★リフレッシュ合気道	ボクササイズ	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			浮き棒体操									
	午後	水中ウォーキング			プールで遊ぼう♪									
料理教室		牛肉としめじのしぐれ煮	豚バラピーマンの 甘辛炒め	海老と玉ねぎの オーロラ炒め	豚ニラもやしだんご	キャベツ八宝菜	サバ缶トマト煮込み							
食堂		中国語講座	握力アップ体操	柔軟体操	中国語講座/ ★サイエンス教室	ひも上げ釣り レクリエーション	ロコモ体操							
その他		ポーリング	マットス	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 牛久ししこ店		ヨークベニマル ひたち野牛久店	カスミ ひたち野牛久店		ポケットファーム どきどき(直売所)							
		31												
カルチャールーム	午前	先取りサマーボックス												
	午後	毛糸のマスコット												
スタジオ	午前	リズムエクササイズ												
	午後	ボール体操												
温水プール	午前	お楽しみ体操												
	午後													
料理教室		ミートソースパスタ												
食堂		スマホ教室												
その他		リラクゼーション												
買い物ツアー		ポケットファーム どきどき(直売所)												

☆☆☆ 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。

