

コミュニティガーデンつくば プログラム予定表 2021



8月



August

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		2	3	4	5	6	7	1/8 山の日
カルチャールーム	午前	羊毛でかわいい動物をつくろう	彩る書道アート	一枚あると便利サマーストール	癒し系パステル画	★パソコン教師/マスクを作ろう	涼しげなラタンボールの風鈴	アロマリース/輪ゴムでカラフルプレスレット
	午後	季節を描こう絵手紙	お盆の花飾り	書道教室	お盆の花飾り	ハーバリウムアクセサリ	書道教室	
スタジオ	午前	美姿勢バレエ		青竹体操		ひばり体操	★ヨガ	健康体操
	午後	タオル体操		ペットボトル体操		スカーフ体操	ボール体操	
温水プール	午前	ビート板体操			浮き棒体操			
	午後	水中ウォーキング			水中筋トレ			
料理教室	豚肉スタミナ炒め	チョコチップスコーン	豚こら玉	はちみつクッキー	鮭の甘酢炒め	ズッキーニの肉巻き		
食堂	スマホ教室	筋力アップ体操	握力アップ体操	中国語講座	ロコモ体操	脳トレビンゴ		
その他	スクエアステップ	リラクゼーション	ポーリング	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 牛久しこ店			♥移動販売	ポケットファームどきどき つくば牛久店			
		振替休日 9	10	11	12	13	14	15
カルチャールーム	午前	マスクを作ろう	★パソコン教室/結んで結んでアジアンプレス	歯ブラシ立てデコレーション	★編み物教室	アメリカンフラワー	書道教室	フェルトで作るつるし飾り
	午後	やってみようスケッチ教室	硬筆教室(美文字を目指して)	便利なカゴバック	涼しげなラタンボールの風鈴	書道教室	ハーバリウムアクセサリ	
スタジオ	午前	青竹体操		スカーフ体操		タオル体操		リズムエクササイズ
	午後	ペットボトル体操		リラクゼーション		ボクササイズ		
温水プール	午前	水中ウォーキング			プール清掃の為お休みです			
	午後	プールで遊ぼう						
料理教室	梅風味カジキソテー	豚肉といんげんのにんにく炒め	手作りパン	さわらのレモン醤油ソテー	厚揚げと豚ひき肉のころみ炒め	ごまクッキー		
食堂	スマホ教室	ツボ押しストレッチ	柔軟体操	ひも上げ釣りレクリエーション	筋力アップ体操	ロコモ体操		
その他	シナプロロジー	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	カスミ ひたち野牛久店			混雑が予想される為、お休みします				
		16	17	18	19	20	21	22
カルチャールーム	午前	アメリカンフラワー	写経(筆ペンを使って)	フェルトで作るつるし飾り	★編み物教室	★パソコン教師/夏の写真立てを作ろう	キラキラ可愛いブローチ	折り紙
	午後	硬筆教室(美文字を目指して)	歯ブラシ立てデコレーション	書道教室	やってみようスケッチ教室	縫わないマスクケース	書道教室	
スタジオ	午前	リズムストレッチ		ペットボトル体操		美姿勢バレエ	リズムエクササイズ/★フラダンス	お楽しみ体操
	午後	スカーフ体操	ボール体操	★リフレッシュ合気道	ひばり体操	タオル体操		
温水プール	午前	プールで遊ぼう			水中ウォーキング			
	午後	水中筋トレ			ビート板体操			
料理教室	鶏肉のマヨ生姜炒め	さばの香味焼き	マドレーヌ	豚肉とピーマンの甘辛炒め	ミニチョコパイ	ニラと海老のおやき		
食堂	中国語講座	脳トレビンゴ	ロコモ体操	柔軟体操	ひも上げ釣りレクリエーション	筋力アップ体操		
その他	リラクゼーション	ポーリング	リラクゼーション	シナプロロジー	リラクゼーション			
買い物ツアー	混雑が予想される為お休みします		ヨークベニマル ひたち野牛久店			カスミ ひたち野牛久店		
		23	24	25	26	27	28	29
カルチャールーム	午前	結んで結んでアジアンプレス	★パソコン教室/キラキラ可愛いブローチ	夏の写真立てを作ろう	★編み物教室	スケッチ教室	羊毛でかわいい動物をつくろう	写経(筆ペンを使って)
	午後	彩る書道アート	縫わないマスクケース	季節を描こう絵手紙	一枚あると便利サマーストール	海の思い出 貝がらリース	書道教室	
スタジオ	午前	タオル体操		美姿勢バレエ		青竹体操		握力アップ体操
	午後	★BCチャア/ボクササイズ	ひばり体操	ボール体操		ペットボトル体操		
温水プール	午前	浮き棒体操			★水泳教室		お楽しみ体操	
	午後	お楽しみ体操			プールで遊ぼう			
料理教室	カップでチーズケーキ	牛バラ肉のふわふわたまご炒め	ブリの味噌焼き	鶏肉と夏野菜のトマト煮	豚肉のねぎ塩炒め	包まない肉しゅうまい		
食堂	中国語講座	柔軟体操	脳トレビンゴ	中国語講座	ツボ押しストレッチ	ひも上げ釣りレクリエーション		
その他	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	スクエアステップ	リラクゼーション		
買い物ツアー	うおまつ 本店	♥移動販売	うおまつ 本店	ポケットファームどきどきつくば牛久店	ヨークベニマル ひたち野牛久店	♥移動販売		
		30	31	<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 今月のサロンは、 5・11・16・21・27 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> <p>新型コロナウイルス感染予防対策 施設内では必ず、マスク着用・手洗い・指消毒 のご協力お願い致します。</p>				
カルチャールーム	午前	フェルトで作るつるし飾り	便利なカゴバック					
	午後	癒し系パステル画	苔玉風インテリア					
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	水中筋トレ						
	午後	浮き棒体操						
料理教室	手作りパン	鶏肉とブロッコリーのカレーマヨソテー						
食堂	ロコモ体操	握力アップ体操						
その他	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 ひたち野牛久店	うおまつ 本店						