

コミュニティガーデンつくば  
プログラム予定表

2021



9月

September



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
				1	2	3	4	5
カルチャールーム	午前	★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 2(木)・8(水)・13(月)・18(土)・ 24(金)・29(水)です ※都合により、予定を 変更する場合がございます		三日月の胸飾り	ほのほのバステル画	アメリカンフラワー	お月見飾り	折り紙
	午後			書道教室	アメリカンフラワー	季節のフレーム花飾り	書道教室	
スタジオ	午前			タオル体操		青竹体操		脳トレ体操
	午後			リズムストレッチ		ペットボトル体操		
温水プール	午前			水中筋トレ		水中ウォーキング		
	午後			浮き棒体操		ビート板体操		
料理教室	チョコバナナケーキ			照り焼きつくね	海老ときのこのごま炒め	なすの青じそ肉巻き		
食堂	筋力アップ体操			ツボ押しストレッチ	ロコモ体操	ひも上げ釣り レクリエーション		
その他	シナプソロジー			リラクゼーション				
買い物ツアー	ヨークベニマル			ストッカー 牛久ししこ店				
		6	7	8	9	10		11
カルチャールーム	午前	やってみよう スケッチ教室	キラキラ可愛いブローチ	季節を描こう 絵手紙	★編み物教室	三日月の胸飾り	すのこで収納 BOX	アイロンビーズ
	午後	歯ブラシ立てにデコ	書道教室	季節のフレーム花飾り	羊毛でお月見だんご	マスクストラップ		
スタジオ	午前	美姿勢バレエ		スカーフ体操		ひばり体操	★ヨガ	健康体操
	午後	ポール体操		リラクストストレッチ		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	水中ウォーキング			水中筋トレ			
料理教室	しいたけ肉詰め	ブルーベリーマフィン	豚キムチ	牛肉と豆腐の味噌煮込み	手作りパン	かじきのケチャップソテー		
食堂	スマホ教室	柔軟体操	ロコモ体操	中国語講座	握力アップ体操	筋力アップ体操		
その他	ボーリング	リラクゼーション		シナプソロジー	マットス	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			ヨークベニマル ひたち野牛久店				
		13	14	15	16	17	18	19
カルチャールーム	午前	フェルトの花飾り	★パソコン教室/ 写経(筆ペンを使って)	マスクストラップ	★編み物教室	★パソコン教室/ 秋を彩るリース 硬筆教室 (美文字を目指して)	サイコロ型灯籠	大人の塗り絵
	午後	お月見飾り	サイコロ型灯籠	縫わないマスクケース	紅葉のブローチ	書道教室		
スタジオ	午前	青竹体操		ポール体操		美姿勢バレエ	リラクストストレッチ	お楽しみ体操
	午後	ペットボトル体操		ボクササイズ		スカーフ体操	ポール体操	
温水プール	午前	ビート板体操			水中筋トレ			
	午後	プールで遊ぼう!			お楽しみ体操			
料理教室	さばのガーリック 醤油ソテー	にらもやし団子	鶏肉のゆず胡椒炒め	パイナップルチーズケーキ	スタミナ肉じゃが	牛肉と小松菜の 甘辛オイスター炒め		
食堂	中国語講座	ロコモ体操	ひも上げ釣り レクリエーション	柔軟体操	ツボ押しストレッチ	脳トレピンゴ		
その他	リラクゼーション	スクエアステップ	ボーリング	リラクゼーション				
買い物ツアー	カスミ ひたち野牛久店			うおまつ 本店	♥移動販売	うおまつ 本店		
		敬老の日 20	21	22	秋分の日 23	24	25	26
カルチャールーム	午前	つるし飾り	歯ブラシ立てにデコ	秋を彩るリース	★編み物教室	縫わないマスクケース	書道教室	硬筆教室
	午後	スタンドグラス風アート	硬筆教室 (美文字を目指して)	バステル画	フェルトのつるし飾り	写経(筆ペンを使って)	秋のコサージュ	
スタジオ	午前	タオル体操		青竹体操		★フラダンス/ポール体操	ポール体操/★フラダンス	青竹体操
	午後	★リフレッシュ合気道	★BCチェア/ひばり体操	ペットボトル体操		リズムエクササイズ		
温水プール	午前	お楽しみ体操			プールで遊ぼう			
	午後	ビート板体操			浮き棒体操			
料理教室	紅白まんじゅう	鮭のマスタード炒め	牛肉の玉子とじ	かに玉風炒め	コンビーフの春巻き	手作りパン		
食堂	スマホ教室	脳トレピンゴ	握力アップ体操	筋力アップ体操	柔軟体操	ロコモ体操		
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		ボーリング	リラクゼーション		
買い物ツアー	♥移動販売	うおまつ 本店		カスミ ひたち野牛久店				
		27	28	29	30	<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・指消毒の ご協力をお願い致します。</p>		
カルチャールーム	午前	すのこで収納 BOX	紅葉のブローチ	秋のコサージュ	モコモコお星さま ストラップ			
	午後	季節を描こう 絵手紙	フェルトの花飾り	スタンドグラス風アート	やってみよう スケッチ教室			
スタジオ	午前	スカーフ体操	ポール体操	美姿勢バレエ				
	午後	リズムストレッチ	ボクササイズ	タオル体操				
温水プール	午前	水中ウォーキング			ビート板体操			
	午後	水中筋トレ			水中ウォーキング			
料理教室	牛肉チンジャオロースー	鶏肉のブルコギ風	ブリと玉ねぎの甘酢炒め	なすと鶏肉の コチュジャン炒め				
食堂	中国語講座	ひも上げ釣り レクリエーション	脳トレピンゴ	中国語講座				
その他	リラクゼーション	マットス	リラクゼーション	ボーリング				
買い物ツアー	ポケットファームどきどき つくば牛久店	♥移動販売		ダイソー (100円ショップ)				