

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
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 ★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、 7(木)・13(水)・18(月) 23(土)・29(金) です ※都合により、予定を変更する場合がございます				★パソコン教室/ 写経(筆ペンを使って)	バックブーケ	写経 (筆ペンを使って)
	午後					アメリカンフラワー	書道教室	
スタジオ	午前					ボール体操		健康体操
	午後					リラックスストレッチ		
温水プール	午前					プールで遊ぼう!		
	午後					ビート板体操		
料理教室						肉詰めいなり	麻婆豆腐	
食堂						ロコモ体操	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	
買い物ツアー						ヨークベニマル ひたち野牛久店		
		4	5	6	7	8	9	
カルチャールーム	午前	縫わないメガネケース	森の仲間 〜どんぐりを使って〜	ぶどうバスケット	★編み物教室	マスクケース	ウォールポケット (壁掛け収納)	大人の塗り絵
	午後	ハロウィンリース	硬筆教室	書道教室	スケッチ教室	ハロウィンスティック フレグランス	書道教室	
スタジオ	午前	タオル体操		スカーフ体操	ボール体操	美姿勢バレエ	★ヨガ	ひばり体操
	午後	ひばり体操	★B.Cチェア/ ポクササイズ	ボール体操	スカーフ体操	タオル体操		
温水プール	午前	お楽しみ体操			★楽しく泳ごう	水中ウォーキング		
	午後	浮き棒体操			水中筋トレ			
料理教室		手作りパン	さばときのこの 香味味噌炒め	鶏肉のトマトソース煮	豆腐ハンバーグ	りんごとバナナの カップケーキ	豚肉となすの生姜焼き	
食堂		スマホ教室	柔軟体操	握力アップ体操	ひも上げ釣り レクリエーション	ツボ押しストレッチ	ロコモ体操	
その他		マットス	リラクゼーション	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		カスミ ひたち野牛久店	♥移動販売	カスミ ひたち野牛久店	ポケットファームときどき つくば牛久店	ダイソー(100円ショップ) 牛久ししこ店		
		11	12	13	14	15	16	17
カルチャールーム	午前	硬筆教室	★パソコン教室/ かぼちゃの置物	ウォールポケット (壁掛け収納)	★編み物教室	★パソコン教室/ ハロウィンリース	ミイラボトル	書道教室
	午後	ぶどうバスケット	ふわふわデコポーチ	バックブーケ	アメリカンフラワー	書道教室	森の仲間 〜どんぐりを使って〜	
スタジオ	午前	ボール体操		美姿勢バレエ		青竹体操		握力アップ体操
	午後	リズムストレッチ		タオル体操		ペットボトル体操		
温水プール	午前	水中筋トレ			浮き棒体操			
	午後	水中ウォーキング			お楽しみ体操			
料理教室		鮭とじゃがいもの クリーム煮	チョコチップスコーン	豚肉とキャベツの ごまみそマヨ炒め	回鍋肉	大根と鶏肉の甘辛煮	桜えびのおやき	
食堂		筋力アップ体操	ロコモ体操	柔軟体操	中国語講座/ ★サイエンス教室	握力アップ体操	ひも上げ釣り レクリエーション	
その他		リラクゼーション	リラクゼーション	ボーリング	マットス	シナプソロジー	リラクゼーション	
買い物ツアー		ステッカー 牛久ししこ店			カスミ ひたち野牛久店			
		18	19	20	21	22	23	24
カルチャールーム	午前	ハロウィンスティック フレグランス	写経(筆ペンを使って)	つるし飾り	★編み物教室	絵手紙	書道教室	折り紙
	午後	つるし飾り	秋の収穫壁飾り	パステル画	ミイラボトル	縫わないメガネケース	ハロウィンホウキ飾り	
スタジオ	午前	美姿勢バレエ		青竹体操		リラックスストレッチ		ツボ押しストレッチ
	午後	スカーフ体操	リズムエクササイズ	ペットボトル体操		ボール体操		
温水プール	午前	ビート板体操			プールで遊ぼう!			
	午後	プールで遊ぼう!			浮き棒体操			
料理教室		豚肉の韓国風炒め	ビーフストロガノフ風	手作りパン	なすとカジキのカレー煮	えびのコチュジャン炒め	鶏肉とニラの塩炒め	
食堂		スマホ教室	筋力アップ体操	ツボ押しストレッチ	★サイエンス教室	柔軟体操	握力アップ体操	
その他		シナプソロジー	スクエアステップ	マットス	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		
		25	26	27	28	29	30	31
カルチャールーム	午前	羊毛フェルトでかぼちゃ	★パソコン教室/ ゴミ箱デコレーション	かぼちゃの置物	パステル画	ゴミ箱デコレーション	秋の収穫壁飾り	秋のプローチ
	午後	スケッチ教室	ハロウィンホウキ飾り	絵手紙	ふわふわデコポーチ	NEW 世界遺産教室	書道教室	
スタジオ	午前	青竹体操		ボール体操		スカーフ体操	ペットボトル体操	お楽しみ体操
	午後	ペットボトル体操		★リフレッシュ合気道	ポクササイズ	ひばり体操	リズムストレッチ	
温水プール	午前	水中ウォーキング			水中筋トレ			
	午後	水中筋トレ			水中ウォーキング			
料理教室		牛肉の野菜炒め	ひき肉のピリ辛炒め	フリと白菜の旨煮	スイートポテトパイ	豚バラ野菜巻き	かぼちゃの マーブルパウンドケーキ	
食堂		中国語講座	ひも上げ釣り レクリエーション	ロコモ体操	中国語講座/ ★サイエンス教室	筋力アップ体操	柔軟体操	
その他		リラクゼーション	マットス	リラクゼーション		ボーリング		
買い物ツアー		ポケットファームときどき つくば牛久店	うおまつ 本店	ステッカー 牛久ししこ店			♥移動販売	