

コミュニティガーデンつくば プログラム予定表 2021

11月

November

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜		
		1	2	3	4	5	6	7		
カルチャールーム	午前	懐かしい万華鏡	お花のバスケット	お洒落な小物置き	ほのほのパステル画	★パソコン教室/ 秋のガラスペイント	水彩画	大人の塗り絵		
	午後	スケッチ教室	オリジナルマスクケース	ほのほのパステル画	季節のフレーム花飾り	世界遺産を色々知ろう	靴下で作る赤ちゃん			
スタジオ	午前	ポール体操		青竹体操		美姿勢バレエ	★ヨガ	ひばり体操		
	午後	リズムエクササイズ	★B.Cチェア/ リズムエクササイズ	ペットボトル体操		タオル体操				
温水プール	午前	お楽しみ体操			★水泳教室	浮き棒体操		🍂		
	午後	浮き棒体操			お楽しみ体操					
料理教室	豚ニラ炒め	煮込みハンバーグ	塩クッキー	鮭ときのこの 照りマヨ焼き	チキントマトクリーム煮	手作りパン	🍂			
食堂	スマホ教室	ロコモ体操	筋力アップ体操	サイエンス教室	柔軟体操	紐上げ釣り レクリエーション				
その他	ポーリング	リラクゼーション	スクエアステップ	シナプソロジー	リラクゼーション	リラクゼーション				
買い物ツアー	♥移動販売	ヨークベニマル ひたち野牛久店			カスミ ひたち野牛久店					
		8	9	10	11	12	13	14		
カルチャールーム	午前	ねこちゃんライト	★パソコン教室/ 着せ替えクリアバッグ	お着物キーホルダー	★編み物教室	アメリカンフラワー	書道教室	硬筆教室		
	午後	季節のフレーム花飾り	カッティングボードの 花飾り	書道教室	スケッチ教室	硬筆教室	お洒落な小物置き			
スタジオ	午前	ペットボトル体操		タオル体操		リズムストレッチ		健康体操		
	午後	★B.Cチェア/ボクササイズ	ボクササイズ	スカーフ体操		ポール体操				
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	バナナくるみ カップケーキ	豆腐とツナのいそべ巻き	牛肉のすき煮風玉子とじ	甘辛ジャーマンポテト	カジキの甘酢炒め	豆腐とさつま芋の マフィン	🍂			
食堂	スマホ教室	紐上げ釣り レクリエーション	ツボ押しストレッチ	中国語講座	握力アップ体操	筋力アップ体操				
その他	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	ポーリング					
買い物ツアー	うおまつ 本店		カスミ ひたち野牛久店		ストッカー 牛久ししこ店					
		15	16	17	18	19	20	21		
カルチャールーム	午前	お着物キーホルダー	写経(筆ペンを使って)	着せ替えクリアバッグ	★編み物教室	★パソコン教室/ カッティングボードの花飾り	毛糸玉で クリスマスリース	折り紙		
	午後	絵手紙	秋のガラスペイント	絵手紙	アメリカンフラワー	書道教室	書道教室			
スタジオ	午前	美姿勢バレエ		ポール体操		青竹体操		お楽しみ レクリエーション		
	午後	タオル体操		リラクセスストレッチ		ペットボトル体操				
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!			ビート板体操					
料理教室	牛肉とじゃがいもの オイスター煮	豚バラとなすの味噌炒め	鶏肉のみぞれ煮	とろけるチーズケーキ	手作りパン	鶏むね肉のマヨ生姜炒め	🍂			
食堂	中国語講座	柔軟体操	ロコモ体操	サイエンス教室	ツボ押しストレッチ	ロコモ体操				
その他	スクエアステップ	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	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	避難訓練の為お休みです	ストッカー 牛久ししこ店	♥移動販売	ヨークベニマル ひたち野牛久店					
		22	23	24	25	26	27	28		
カルチャールーム	午前	クリスマス巾着袋	★パソコン教室/硬筆教室	ミニリースブローチ	★編み物教室	フラワーブーケ	ペンダントライトの 間接照明	折り紙教室		
	午後	水彩画	ペンダントライトの 間接照明	書道教室	クリスマスリースブローチ	書道教室	書道教室			
スタジオ	午前	スカーフ体操	リズムストレッチ	美姿勢バレエ		★フラダンス/ポール体操	ポール体操	筋力アップ体操		
	午後	★リフレッシュ合気道	ポール体操	ペットボトル体操		スカーフ体操	ボクササイズ			
温水プール	午前	浮き棒体操			お楽しみ体操			🍂		
	午後	お楽しみ体操			浮き棒体操					
料理教室	鶏としめじの ケチャップ炒め	ココアパウンドケーキ	エビマヨ春巻き	牛肉のねぎ塩炒め	豚肉とアスパラの カレー炒め	さば缶と小松菜のソテー	🍂			
食堂	握力アップ体操	筋力アップ体操	柔軟体操	中国語講座/ サイエンス教室	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	ポーリング	リラクゼーション	リラクゼーション	マットス					
買い物ツアー	カスミ ひたち野牛久店		♥移動販売	ポケットファームときどき つくば牛久店	カスミ ひたち野牛久店					
		29	30	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 4(木) 10(水) 15(月) 20(土) 26(金) です ※予定を変更する 場合がございます						
カルチャールーム	午前	毛糸玉で クリスマスリース	クリスマスリースブローチ			マスクの着用・手洗い・手指消毒の ご協力をお願い致します。 				
	午後	フラワーブーケ	書道教室							
スタジオ	午前	青竹体操								
	午後	ペットボトル体操								
温水プール	午前	水中筋トレ								
	午後	水中ウォーキング								
料理教室	シーフードグラタン	チンジャオロースー								
食堂	中国語講座	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								
買い物ツアー	ヨークベニマル ひたち野牛久店									