

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	4	5
カルチャールーム	午前			クリスマスバージョン リストブーケ	ナチュラルBOX	★パソコン教室/ 雪だるまメモスタンド	毛糸のクリスマスツリー	大人の塗り絵
	午後	★マークはボランティアマークです		書道教室	毛糸のクリスマスツリー	世界遺産を色々知ろう	書道教室	
スタジオ	午前	♥マークは、販売業者です		タオル体操		青竹体操	★ヨガ	お楽しみ体操
	午後	・〜・〜今月のサロン〜・〜・		ボクササイズ		ペットボトル体操		
温水プール	午前	2 (木) 8 (水) 13 (月)		水中筋トレ	★水泳教室	水中ウォーキング		
	午後	18 (土) 24 (金) 27 (月)		水中ウォーキング	水中筋トレ			
料理教室	※予定を変更する場合がございます		りんごのパウンドケーキ	チキンとキャベツの ガーリックソテー	チンゲン菜の麻婆炒め	カジキときのこの 醤油マヨ炒め		
食堂	※ お知らせ ※		ひも上げ釣り レクリエーション	スマホ教室	握力アップ体操	ロコモ体操		
その他	1/1から1/3まで		リラクゼーション	ポーリング		リラクゼーション		
買い物ツアー	プール・リハビリがお休みとなります		ストッカー 牛久ししこ店		♥移動販売	ストッカー 牛久ししこ店		
		6	7	8	9	10	11	12
カルチャールーム	午前	ワイヤークリスマス飾り	ナチュラルBOX	クリスマス柄マスクケース	★編み物教室	クリスマスツリーの インテリア	フラワーキャンドル	書道教室
	午後	クリスマスバージョン リストブーケ	ワイヤークリスマス飾り	ほのぼののバスTEL画	クリスマスツリーの インテリア	クリスマスガラスペイント	書道教室	
スタジオ	午前	美姿勢バレエ		ペットボトル体操/ ★B.Cチェア	ペットボトル体操	ボクササイズ		健康体操
	午後	ポール体操		スカーフ体操		タオル体操		
温水プール	午前	プールで遊ぼう!			ビート板体操			
	午後	ビート板体操			プールで遊ぼう!			
料理教室	鮭の酢豚風炒め	ハムとチーズのマフィン	手作りパン	トマトとツナのパンネ	豆腐とひき肉の味噌炒め	ひも上げ釣り レクリエーション		
食堂	中国語講座	ロコモ体操	ツボ押しストレッチ	中国語講座	柔軟体操			
その他	マットス	リラクゼーション		スクエアステップ	シナプソロジー	ヨークベニマル ひたち野牛久店		
買い物ツアー	しまむら (衣類品)		うおまつ 本店		ポケットファームどきどき つくば牛久店			
		13	14	15	16	17	18	19
カルチャールーム	午前	癒しのかさこ地蔵	★パソコン教室/ クリスマスペイント	書道教室	★編み物教室	★パソコン教室/ ワイングラスのドレス	書道教室	折り紙
	午後	やってみよう スケッチ教室	美文字を目指そう 硬筆教室	クリスマス小物掛け	フェルトのつるし飾り	フラワーキャンドル	開運! 水引き飾り	
スタジオ	午前	青竹体操		リズムエクササイズ		ボール体操		タオル体操
	午後	ペットボトル体操		★リフレッシュ合気道	タオル体操	スカーフ体操	リズムストレッチ	
温水プール	午前	お楽しみ体操			浮き棒体操			
	午後	浮き棒体操			お楽しみ体操			
料理教室	ポークビーンズ	サバのねぎ味噌焼き	うずらの玉子の肉巻き	牛肉の中華風炒め	抹茶まんじゅう	手作りパン		
食堂	スマホ教室	筋力アップ体操	ロコモ体操	中国語講座	ツボ押しストレッチ	筋力アップ体操		
その他	リラクゼーション	ポーリング	シナプソロジー	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	ポケットファームどきどき つくば牛久店	カスミ ひたち野牛久店	ヨークベニマル ひたち野牛久店	♥移動販売				
		20	21	22	23	24	25	26
カルチャールーム	午前	フェルトのつるし飾り	キラキラスノードーム	お正月飾り	★編み物教室	開運! 水引き飾り	キラキラスノードーム	硬筆教室 (筆ペンを使って)
	午後	美文字を目指そう 硬筆教室	ワイングラスのドレス	書道教室	やってみよう スケッチ教室	書道教室	書道教室	
スタジオ	午前	ボクササイズ		リラクゼーション/ ★B.Cチェア	ひばり体操	美姿勢バレエ	青竹体操	青竹体操
	午後	スカーフ体操	タオル体操	ボール体操		ペットボトル体操		
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	野菜たっぷりオムレツ	キャベツの肉味噌炒め	鶏ささみパン粉焼き	ココアスノーボール	たらのアクアパッツア	柔軟体操		
食堂	スマホ教室	ひも上げ釣り レクリエーション	握力アップ体操	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	ポーリング	マットス	リラクゼーション	カスミ ひたち野牛久店		
買い物ツアー	ヨークベニマル ひたち野牛久店			カスミ ひたち野牛久店				
		27	28	29	30	31	新型コロナウイルス感染予防対策	
カルチャールーム	午前	水彩画	★パソコン教室/ 写経 (筆ペンを使って)	新年の和飾り	ほのぼののバスTEL画	癒しのかさこ地蔵	館内では、必ずマスクの着用・ 手洗い・指手消毒のご協力をお 願いします。	
	午後	新年の和飾り	お正月飾り	季節を描こう 絵手紙	雪だるま メモスタンド	季節を描こう 絵手紙		
スタジオ	午前	ボール体操		青竹体操		ボクササイズ	館内、換気を実施しており 暖房の効きが悪い時間もござい ます 温かい格好でお越しく下さい。	
	午後	リズムエクササイズ		ペットボトル体操		ひばり体操		
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	豚肉のピリ辛炒め	中華風肉詰めピーマン	さば缶グラタン	手作り生地のピザ	蕎麦いなり	ロコモ体操		
食堂	中国語講座	スマホ教室	柔軟体操	筋力アップ体操				
その他	リラクゼーション	スクエアステップ		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	混雑が予想される為お休みします(〜1/4まで)					

新型コロナウイルス感染予防対策

館内では、必ずマスクの着用・
手洗い・指手消毒のご協力をお
願いします。

館内、換気を実施しており
暖房の効きが悪い時間もござい
ます
温かい格好でお越しく下さい。

良いお年を
お迎え下さい