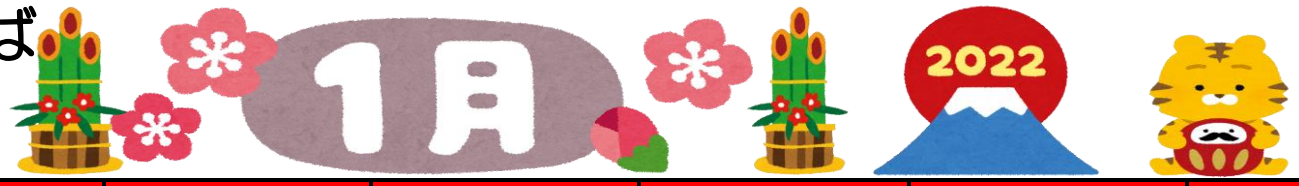
コミュニティガーデンつくば
プログラム予定表



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		今年もよろしくお願いします		おしらせ 〇1月1日～3日はプール・リハビリがお休みになります 〇料理教室をお休みさせて頂いております 再開予定時にお知らせ致します 何卒ご了承頂けます様　よろしくお願い致します			1	2
カルチャールーム	午前						謹賀新年！書初め	初詣
	午後							
スタジオ	午前						年初め！お楽しみ体操	
	午後							
温水プール	午前						プールお休み	
	午後							
料理教室							お正月の為お休み	
食堂								
その他								
買い物ツアー								
		3	4	5	6	7	8	9
カルチャールーム	午前	謹賀新年！書初め	バレンタインリース	ガラスの中の小さな世界テラリウム	ほのぼのパステル画	★パソコン教室/硬筆教室	ガラスの中の小さな世界テラリウム	
	午後		写経（筆ペンを使って）	書道教室	毛糸で干支のトラさん	バレンタインリース	書道教室	
スタジオ	午前	年初め！お楽しみ体操	青竹体操	美姿勢バレエ		ひばり体操	★ヨガ	
	午後		ペットボトル体操	タオル体操		ボール体操		
温水プール	午前	プールお休み	水中ウォーキング		★水泳教室	お楽しみ体操		
	午後		お楽しみ体操		水中ウォーキング			
料理教室		お正月の為お休み						
食堂			筋力アップ体操	ツボ押しストレッチ	握力アップ体操	紐上げ釣りレクリエーション	柔軟体操	
その他			スクエアステップ	リラクゼーション	マットス	ボーリング	リラクゼーション	
買い物ツアー				ストッカー　猪子店				
		10	11	12	13	14	15	16
カルチャールーム	午前	懐かしい文化人形のミラー	★パソコン教室/毛糸で干支のトラさん	お花のジュエリークッション	★編み物教室	貼るだけハニーポーチ	フェルトのつるし飾り	
	午後	オリジナルの　缶バッチを作ろう		季節を描こう！絵手紙	ミニミニチェア　飾り棚	世界遺産を色々知ろう	書道教室	
スタジオ	午前	リズムストレッチ		ボール体操/★B.Cチェア	ボール体操	美姿勢バレエ	青竹体操	
	午後	タオル体操		ボクササイズ		ペットボトル体操		
温水プール	午前	浮き棒体操			ビート板体操			
	午後	ビート板体操			浮き棒体操			
料理教室								
食堂		スマホ教室	紐上げ釣りレクリエーション	握力アップ体操	中国語講座	筋力アップ体操	ロコモ体操	
その他		スクエアステップ	リラクゼーション	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		しまむら　衣料店		カスミ　ひたち野牛久店	♥移動販売	
		17	18	19	20	21	22	23
カルチャールーム	午前	フェルトのつるし飾り	貼るだけハニーポーチ	ボタンアート	★編み物教室	★パソコン教室/ボタンアート	鬼は外！節分の色紙飾り	
	午後	やってみようスケッチ教室	書道教室	ほのぼのパステル画	バレンタインハートペンダント	組み立てようプラモデル	世界遺産を色々知ろう	
スタジオ	午前	美姿勢バレエ		青竹体操	スカーフ体操	タオル体操		
	午後	ひばり体操	スカーフ体操	ペットボトル体操		ボクササイズ		
温水プール	午前	プールで遊ぼう！			水中筋トレ			
	午後	水中筋トレ			プールで遊ぼう！			
料理教室								
食堂		スマホ教室	握力アップ体操	柔軟体操	スマホ教室	ツボ押しストレッチ	紐上げ釣りレクリエーション	
その他		リラクゼーション	ボーリング	リラクゼーション		スクエアステップ		
買い物ツアー		♥移動販売	カスミ　ひたち野牛久店		ヨークベニマル　ひたち野牛久店			
		24	25	26	27	28	29	30
カルチャールーム	午前	鬼は外！節分の色紙飾り	★パソコン教室/ミニミニチェア　飾り棚	水彩 色えんぴつ画	★編み物教室	懐かしい文化人形のミラー	書道教室	
	午後	水彩 色えんぴつ画	お花のジュエリークッション	書道教室	やってみようスケッチ教室	書道教室	組み立てようプラモデル	
スタジオ	午前	リズムエクササイズ		タオル体操/★B.Cチェア	タオル体操	★フラダンス/リズムストレッチ	リラックスストレッチ	
	午後	ボール体操		リズムストレッチ		スカーフ体操	★リフレッシュ合気道	
温水プール	午前	お楽しみ体操			水中ウォーキング			
	午後	水中ウォーキング			お楽しみ体操			
料理教室								
食堂		中国語講座	柔軟体操	紐上げ釣りレクリエーション	中国語講座	スマホ教室	筋力アップ体操	
その他		マットス	リラクゼーション	スクエアステップ	ボーリング	リラクゼーション		
買い物ツアー		うおまつ　本店		♥移動販売	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	
		31						
カルチャールーム	午前	バレンタインハートペンダント						
	午後	硬筆教室						
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	ビート板体操						
	午後	浮き棒体操						
料理教室								
食堂		中国語講座						
その他		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						

★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～・～・

6(木)12(水)17(月)22(土)28(金)

※予定が変更になる場合がございます

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ださい

※本年より日曜日の営業はお休みとなります