

コミュニティガーデンつくば
プログラム予定表
2022

4月



		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	料理教室・ポールウォーキングは、引き続きお休みさせていただきます。再開時、お知らせ致します。			★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※：※		★パソコン教室/硬筆教室	書道教室	
	午後						お洒落な簡単ウォールポケット	大変身のミニうさちゃん	
スタジオ	午前						ボクササイズ	リラクストストレッチ	
	午後						お楽しみ体操	水中筋トレ	
温水プール	午前	水中ウォーキング		★水泳教室	浮き棒体操				
	午後	浮き棒体操		水中ウォーキング					
料理教室									
食堂	スマホ教室	握力アップ体操	ロコモ体操	紐上げ釣りレクリエーション	ツボ押しストレッチ	スマホ教室			
その他	マットス	リラクゼーション	ポーリング	リラクゼーション	スクエアステップ				
買い物ツアー	スタッカー 牛久しほ店			♥移動販売	ポケットファームどきどき【直売所】				
		4	5	6	7	8	9	10	
カルチャールーム	午前	大変身のミニうさちゃん	刺繍枠の春飾り	お洒落な簡単ウォールポケット	ほのぼののバステル画	うさぎの妖精さん	組み立てよう プラモデル		
	午後	写経(筆ペンを使って)	みんなで歌おう!!	季節を描こう 絵手紙	クリアケースの棚飾り	やってみようスケッチ教室	世界遺産を色々知ろう		
スタジオ	午前	美姿勢バレエ		タオル体操		青竹体操	★ヨガ		
	午後	ポール体操		ひばり体操	スカーフ体操	ペットボトル体操			
温水プール	午前	水中ウォーキング			★水泳教室	浮き棒体操			
	午後	浮き棒体操			水中ウォーキング				
料理教室									
食堂	スマホ教室	握力アップ体操	ロコモ体操	紐上げ釣りレクリエーション	ツボ押しストレッチ	スマホ教室			
その他	マットス	リラクゼーション	ポーリング	リラクゼーション	スクエアステップ				
買い物ツアー	スタッカー 牛久しほ店			♥移動販売	ポケットファームどきどき【直売所】				
		11	12	13	14	15	16	17	
カルチャールーム	午前	やってみようスケッチ教室	★パソコン教室/硬筆教室	五月かぶと飾り	★編み物教室	★パソコン教室/かぶと飾り	鯉のぼりの色紙飾り		
	午後	刺繍枠の春飾り	紙粘土で鯉のぼり	書道教室	紙粘土で鯉のぼり	水彩色鉛筆画	書道教室		
スタジオ	午前	タオル体操		美姿勢バレエ		ポール体操			
	午後	スカーフ体操		ボクササイズ		リズムストレッチ			
温水プール	午前	水中筋トレ			プールで遊ぼう!				
	午後	プールで遊ぼう!			水中筋トレ				
料理教室									
食堂	柔軟体操	紐上げ釣りレクリエーション	韓国語講座	中国語講座	握力アップ体操	ロコモ体操			
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	リラクゼーション	シナプソロジー				
買い物ツアー	カスミ ひたち野牛久店			しまむら 衣料店	♥移動販売	スタッカー 牛久猪子店			
		18	19	20	21	22	23	24	
カルチャールーム	午前	みんなで歌おう!!	季節を描こう絵手紙	うさぎの妖精さん	★編み物教室	ウエディングフォトフレーム	クリアケースの棚飾り		
	午後	鯉泳ぐメモスタンド	タオルを可愛くデコレーション	みんなで歌おう!!	やってみようスケッチ教室	鯉のぼりの色紙飾り	書道教室		
スタジオ	午前	ボクササイズ		青竹体操		美姿勢バレエ	ひばり体操		
	午後	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	筋力アップ体操	ツボ押しストレッチ	スマホ教室	中国語講座	柔軟体操	韓国語講座			
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	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 ひたち野牛久店			うおまつ 本店					
		25	26	27	28	29	30	新型コロナウイルス	
カルチャールーム	午前	タオルを可愛くデコレーション	★パソコン教室/春のボトルフラワー	春のボトルフラワー	★編み物教室	世界遺産を色々知ろう	みんなで歌おう!!	感染予防対策	
	午後	ウエディングフォトフレーム	写経(筆ペンを使って)	ほのぼののバステル画	みんなで歌おう!!	鯉泳ぐメモスタンド	書道教室	■■■■■■■■	
スタジオ	午前	青竹体操		ポール体操		リズムエクササイズ		館内では、必ず	
	午後	ペットボトル体操		リフレッシュ合気道	リズムストレッチ	ボクササイズ		マスク着用	
温水プール	午前	浮き棒体操			ビート板体操			手洗い	
	午後	ビート板体操			浮き棒体操			指消毒	
料理教室									
食堂	中国語講座	ロコモ体操	韓国語講座	柔軟体操	紐上げ釣りレクリエーション	ツボ押しストレッチ	ご協力をよろしく		
その他	シナプソロジー	ポーリング	リラクゼーション	マットス	リラクゼーション			お願いします。	
買い物ツアー	ポケットファームどきどき【直売所】	♥移動販売	ダイソー 100円均一	カスミ ひたち野牛久店					