

コミュニティガーデンつくば  
プログラム予定表

2022

5月

May

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜			
		2	3	4	5	6	7	1/8			
カルチャールーム	午前	木で作る鯉のぼり	かぶと飾り	鯉泳ぐメモスタンド	ほのぼのバステル画	★パソコン教室/硬筆教室	アクリルケースのカーネーション	<p>母の日</p>			
	午後	かぶと飾り	硬筆教室	書道教室	アクリルケースのカーネーション	木で作る鯉のぼり	書道教室				
スタジオ	午前	スカーフ体操		ボクササイズ		美姿勢バレエ	リラクストretch				
	午後	タオル体操		リズムエクササイズ		ボール体操					
温水プール	午前	プールで遊ぼう!			水中ウォーキング						
	午後	水中ウォーキング			プールで遊ぼう!						
料理教室	鮭の甘酢炒め	牛肉とじゃがいものオイスター煮	野菜&うずら卵の肉巻き	お楽しみ鯉のぼりパイ	チンゲン菜の麻婆炒め	手作り生地のピザ					
食堂							スマホ教室				
その他							リラクゼーション				
買い物ツアー	混雑が予想されるためお休みです										
		9	10	11	12	13	14		15		
カルチャールーム	午前	大変身のミニクマちゃん	★パソコン教室/リボンチャーム	くまさんのミニ花束	★編み物教室	紫陽花の貼り絵	書道教室				
	午後	写経(筆ペンを使って)	季節を描こう絵手紙	ほのぼのバステル画	やってみようスケッチ教室	やってみようスケッチ教室	簡単レーザーポーチ				
スタジオ	午前	リズムストレッチ		美姿勢バレエ		青竹体操	★ヨガ				
	午後	ボクササイズ		ボール体操		ペットボトル体操					
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	鶏の梅しそ照り焼き	バナナくるみカップケーキ	チキンとキャベツのガーリックソテー	かじきときのこの醤油マヨ炒め	手作りパン	豆腐とひき肉の味噌炒め					
食堂	柔軟体操	スマホ教室	韓国語講座	中国語講座	握力アップ体操	韓国語講座					
その他	リラクゼーション	リラクゼーション	マットス	ポーリング	リラクゼーション						
買い物ツアー	うおまつ 本店		ストッカー 牛久しこ店		うおまつ 本店	♥移動販売					
		16	17	18	19	20	21	22			
カルチャールーム	午前	紫陽花のプローチ	おしゃれなキースタンド	みんなで歌おう	★編み物教室	★パソコン教室/世界遺産を色々知ろう	紫陽花のプローチ				
	午後	みんなで歌おう	大変身のミニクマちゃん	書道教室	くまさんのミニ花束	水彩色鉛筆画	書道教室				
スタジオ	午前	ボール体操		青竹体操		タオル体操					
	午後	リラクストretch		ペットボトル体操		ひばり体操	★リフレッシュ合気道				
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	豚肉とアスパラのカレー炒め	春キャベツの回鍋肉	さば缶グラタン	豚肉としめじのケチャップ炒め	牛肉のすき煮風	鶏ささみパン粉焼き					
食堂	中国語講座	ロコモ体操	韓国語講座	中国語講座	筋力アップ体操	紐上げ釣りレクリエーション					
その他	スクエアステップ	シナプソロジー	リラクゼーション	スクエアステップ	ポーリング	リラクゼーション					
買い物ツアー	ストッカー 牛久しこ店		♥移動販売	ヨークベニマル ひたち野牛久店							
		23	24	25	26	27	28		29		
カルチャールーム	午前	リボンチャーム	★パソコン教室/アンティークネックレス	簡単レーザーポーチ	★編み物教室	フェルトで作る紫陽花	世界遺産を色々知ろう				
	午後	やってみようスケッチ教室	写経(筆ペンを使って)	季節を描こう絵手紙	おしゃれなキースタンド	みんなで歌おう	組み立てよう! プラモデル				
スタジオ	午前	美姿勢バレエ		タオル体操		ボクササイズ					
	午後	ペットボトル体操		リズムストレッチ		リズムエクササイズ					
温水プール	午前	ビート板体操		★水泳教室		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	ハムとチーズのマフィン	豚肉のピリ辛炒め	手作りパン	野菜たっぷりオムレツ	エビマヨ春巻き	カレイの野菜あんかけ					
食堂	握力アップ体操	柔軟体操	スマホ教室	ロコモ体操	ツボ押しストレッチ	韓国語講座					
その他	リラクゼーション	マットス	スクエアステップ	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			ポケットファームどきどき つくば牛久店 【直売所】							
		30	31	おしらせ			新型コロナウイルス				
カルチャールーム	午前	アンティークネックレス	フェルトで作る紫陽花	<p><b>料理教室について</b> 5月より料理教室を再開致します お休み期間は ご迷惑をお掛けしました 是非、ご参加お待ちしております 今後とも ご愛顧のほど よろしくお願ひいたします。</p>			<p>★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※：※ 5(木)11(水)16(月)21(土)27(金) ※予定が変更になる場合がございます。</p>			<p>感染予防対策 館内では、必ず マスク着用 手洗い 指消毒 ご協力をよろしく お願ひします。</p>	
	午後	水彩色鉛筆画	みんなで歌おう								
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	お楽しみ体操									
	午後	ビート板体操									
料理教室	ひき肉入りに豆腐	さばのねぎ味噌炒め									
食堂	ツボ押しストレッチ	筋力アップ体操									
その他	ポーリング	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									