	<u></u>	ティガーデ			-			
B	A	プログラム予 2022	上衣	10	FI .	PA	ugus	
		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜日	
		1	2	3	4	5	6	
カルチャー	午前	お盆の花飾り	硬筆教室	フリルのブローチ	みんなで歌おう	お盆の花飾り	世界遺産を色々知ろう	
ルーム	午後	写経(筆ペンを使って)	夏のカレイドフレーム	季節を描こう絵手紙	おしゃれな クールネックタオル	書道教室	フリルのブローチ	
スタジオ	午前	青竹体操		リラックスストレッチ		リズムストレッチ	★ヨガ	
	午後	ペットボトル体操		ボール体操		タオル	レ体操 () () () () () () () () () (
温水プール	午前	プールで遊ぼう!				水中ウォーキング		
	午後	鮭とブロッコリーの	水中ウォーキング 牛肉とキャベツの	豚バラの	かじきの粒	プールで遊ぼう! 		
料理教		レモンバター炒め	にんにく醤油炒め	ごま味噌炒め 紐上げ釣り	粒マスタード焼き	和風ハンバーグ	鶏もも肉のガリバタ炒め	
食堂		ロコモ体操	ツボ押しストレッチ	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		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	シナプソロジー		
買い物ツ	アー		きどき つくば牛久店		ークベニマル ひたち野牛久		♥移動販売	
		8	9	10	山 の日 11	12	13	
カルチャー	午前	ガラスペイント	団扇にちぎり絵を貼ろう!	夏のカレイドフレーム	★編み物教室	サマーペンケース	書道教室	
ルーム	午後	スケッチ教室	みんなで歌おう	書道教室	涼風感じる壁掛け花束	世界遺産を色々知ろう	みんなで歌おう	
スタジオ	午前	美姿勢バレエ		リズムストレッチ		青竹	体操	
	午後	ボクササイズ		タオル体操		ペットボ	トル体操	
温水プール	午前		水中筋トレ		ビート板体操	プール海担の	為お休みです	
皿パンール	午後		ビート板体操		水中筋トレ		MOONING C 9	
料理教	室	豚肉のジンジャーソテー	手作りパン	鶏肉のみぞれ煮	マドレーヌ	厚揚げの肉巻き	スノーボールクッキー	
食堂		スマホ教室	ロコモ体操	韓国語講座	紐上げ釣り レクリエーション	筋力アップ体操	韓国語講座	
その他	<u>b</u>	スクエアステップ	ボーリング	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		ストッカー 牛久ししこ店		混雑	が予想される為、お休みし	₹ す	
		15	16	17	18	19	20	
カルチャー	午前	涼風感じる壁掛け花束	麻紐のランプシェード	おしゃれな クールネックタオル	★編み物教室	花風鈴	おしゃれなシェルフ	
ルーム	午後		サマーペンケース	水彩色えんぴつ画	お花のフレーム飾り	 椅子に座って茶道	書道教室	
スタジオ・	午前	スカー	L	リズムエク	7ササイズ	ボール	レ体操	
	午後	タオル体操		ボクササイズ			ストレッチ	
	午前	_					お楽しみ体操	
温水プール	午後	┤ プール清掃の為お休みです │		お楽しみ体操		浮き棒体操		
料理教		 なすの味噌そぼろ煮	鶏肉の照り焼き	夏野菜のラタトゥイユ	豚小間で肉団子	さば缶と大豆のトマト煮	豚肉とズッキーニの	
食堂		ツボ押しストレッチ	握力アップ体操	筋力アップ体操	中国語講座	ロコモ体操	紅生姜焼きスマホ教室	
その他 買い物ツアー		ボーリング	リラクゼーション	シナプソロジー	ボーリング	リラクゼーション	7 (1)37	
		混雑が予想される為お休み				 ●移動販売	カスミ ひたち野牛久店	
貝の物ク	,	22	23		25	√ 19±0,90,70	27	
	午前		向日葵のポーチ					
カルチャー ルーム	午後	お花のフレーム飾り 	回日葵のボーナ 写経(筆ペンを使って)	団扇にちぎり絵を貼ろう! 書道教室	★編み物教室 	麻紐のランプシェード 水彩色えんぴつ画	プラモデルをつくろう	
	午前	かんしゅ (歌のり	せば(半ハノを関う()	吉坦狄主	ヘノッ ア 叙主	ハスクピスカル(プリ田)	主,古 郑 云	
スタジオ		-13 _ 1	1.休墁	±r/r	休操		書道教室	
ヘツンク			レ体操 	青竹		リラックス	ストレッチ	
スツン オ	午後		フササイズ	青竹ペットボ	トル体操	リラックス タオル体操	ストレッチ	
	午後午前		フササイズ 水中ウォーキング			リラックス タオル体操 水中原	ストレッチ	
温水プール	午後 午前 午後	リズムエク	フササイズ 水中ウォーキング 水中筋トレ	ペットボ	トル体操 ★水泳教室	リラックス タオル体操 水中原 水中ウォーキング	ストレッチ リフレッシュ合気道 カトレ	
温水プール 料理教	午後 午前 午後 室	リズムエク	フササイズ 水中ウォーキング 水中筋トレ 豚肉の高菜炒め	ペットボカフェオレパウンドケーキ	トル体操 ★水泳教室 鶏肉の南蛮煮	リラックス タオル体操 水中間 水中ウォーキング 手作りパン	ストレッチ リフレッシュ合気道 カトレ 鮭コロッケ	
温水プール 料理教:	午後 午前 午後 室	リズムエク 豆腐マフィン 中国語講座	アササイズ 水中ウォーキング 水中筋トレ 豚肉の高菜炒め 紐上げ釣り レクリエーション	ペットボ カフェオレパウンドケーキ 韓国語講座	トル体操 ★水泳教室 鶏肉の南蛮煮 握力アップ体操	リラックス タオル体操 水中原 水中ウォーキング 手作りパン ツボ押しストレッチ	ストレッチ リフレッシュ合気道 カトレ 鮭コロッケ 韓国語講座	
温水プール 料理教 食堂 その他	午後 午前 午後 室	リズムエク	アササイズ 水中ウォーキング 水中筋トレ 豚肉の高菜炒め 紐上げ釣り レクリエーション スクエアステップ	ペットボカフェオレパウンドケーキ	トル体操 ★水泳教室 鶏肉の南蛮煮	リラックス タオル体操 水中炉 水中ウォーキング 手作りパン ツボ押しストレッチ スクエアステップ	ストレッチ リフレッシュ合気道 カトレ 鮭コロッケ	
温水プール 料理教: 食堂	午後 午前 午後 室	リズムエク 豆腐マフィン 中国語講座 リラクゼーション	アササイズ 水中ウォーキング 水中筋トレ 豚肉の高菜炒め 紐上げ釣り レクリエーション スクエアステップ カスミ ひたち野牛久店	ペットボ カフェオレパウンドケーキ 韓国語講座 ボーリング	トル体操 ★水泳教室 鶏肉の南蛮煮 握力アップ体操	リラックス タオル体操 水中原 水中ウォーキング 手作りパン ツボ押しストレッチ	ストレッチ リフレッシュ合気道 カトレ 鮭コロッケ 韓国語講座	
温水プール 料理教 食堂 その他	午後 午前 午後 室	リズムエク 豆腐マフィン 中国語講座	アササイズ 水中ウォーキング 水中筋トレ 豚肉の高菜炒め 紐上げ釣り レクリエーション スクエアステップ	ペットボ カフェオレパウンドケーキ 韓国語講座 ボーリング	トル体操 ★水泳教室 鶏肉の南蛮煮 握力アップ体操	リラックス タオル体操 水中炉 水中ウォーキング 手作りパン ツボ押しストレッチ スクエアステップ	ストレッチ リフレッシュ合気道 カトレ 鮭コロッケ 韓国語講座	
温水プール 料理教: 食堂 その他 買い物ツ	午後 午前 午後 室	リズムエク 豆腐マフィン 中国語講座 リラクゼーション	アササイズ 水中ウォーキング 水中筋トレ 豚肉の高菜炒め 紐上げ釣り レクリエーション スクエアステップ カスミ ひたち野牛久店	ペットボ カフェオレパウンドケーキ 韓国語講座 ボーリング	トル体操 ★水泳教室 鶏肉の南蛮煮 握力アップ体操	リラックス タオル体操 水中炉 水中ウォーキング 手作りパン ツボ押しストレッチ スクエアステップ	ストレッチ リフレッシュ合気道 カトレ 鮭コロッケ 韓国語講座	
温水プール 料理教 食堂 その他 買い物ツ	午後 午前 午後 室 ワー	リズムエク 豆腐マフィン 中国語講座 リラクゼーション	アササイズ 水中ウォーキング 水中筋トレ 豚肉の高菜炒め 紐上げ釣り レクリエーション スクエアステップ カスミ ひたち野牛久店	ペットボ カフェオレパウンドケーキ 韓国語講座 ボーリング	トル体操 ★水泳教室 鶏肉の南蛮煮 握力アップ体操	リラックス タオル体操 水中ウォーキング 手作りパン ツボ押しストレッチ スクエアステップ うおまつ 本店	ストレッチ リフレッシュ合気道 新トレ 鮭コロッケ 韓国語講座 リラクゼーション 新型コロナウイル	
温水プール 料理教: 食堂 その他 買い物ツ	午後 午前 午後 室 ウ アー	リズムエク 豆腐マフィン 中国語講座 リラクゼーション 29 麻紐のランプシェード 向日葵のポーチ	アササイズ 水中ウォーキング 水中筋トレ 豚肉の高菜炒め 紐上げ釣り レクリエーション スクエアステップ カスミ ひたち野牛久店 30 季節を描こう絵手紙	ペットボ カフェオレパウンドケーキ 韓国語講座 ボーリング 31 ガラスペイント	トル体操 ★水泳教室 鶏肉の南蛮煮 握カアップ体操 リラクゼーション	リラックス タオル体操 水中炉 水中ウォーキング 手作りパン ツボ押しストレッチ スクエアステップ うおまつ 本店	ストレッチ リフレッシュ合気道 カトレ 鮭コロッケ 韓国語講座 リラクゼーション	
温水プール 料理教: 食堂 その他 買い物ツ	午後 午前 午後 室 ウ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	リズムエク 豆腐マフィン 中国語講座 リラクゼーション 29 麻紐のランプシェード 向日葵のポーチ	プササイズ 水中ウォーキング 水中筋トレ 豚肉の高菜炒め 紐上げ釣り レクリエーション スクエアステップ カスミ ひたち野牛久店 30 季節を描こう絵手紙 おしゃれなシェルフ	ペットボ カフェオレパウンドケーキ 韓国語講座 ボーリング 31 ガラスペイント みんなで歌おう	トル体操 ★水泳教室 鶏肉の南蛮煮 握力アップ体操 リラクゼーション ★マークは、ボラン	リラックス タオル体操 水中ウォーキング 手作のパン ツボ押しストレッチ スクエアステップ うおまつ 本店 シー・シャークです 販売業者です	ストレッチ リフレッシュ合気道 新トレ 鮭コロッケ 韓国語講座 リラクゼーション 新型コロナウイル	
温水プール 料理教 食堂 その他 買い物ツ カル・チャー スタジオ	午後 午前 午後 室 り アー 年後 千年前	リズムエク 豆腐マフィン 中国語講座 リラクゼーション 29 麻紐のランプシェード 向日葵のポーチ	プササイズ 水中ウォーキング 水中筋トレ 豚肉の高菜炒め 紐上げ釣り レクリエーション スクエアステップ カスミ ひたち野牛久店 30 季節を描こう絵手紙 おしゃれなシェルフ 体操	プリンドケーキ 韓国語講座 ボーリング 31 ガラスペイント みんなで歌おう リズムストレッチ	トル体操 ★水泳教室 鶏肉の南蛮煮 握カアップ体操 リラクゼーション ★マークは、ボラン ♥マークは、	リラックス タオル体操 水中ウォーキング 手作りパン ツボ押しストレッチ スクエアステップ うおまつ 本店 グティアマークです 販売業者です サロン%****	ストレッチ リフレッシュ合気道 新トレ 鮮コロッケ 韓国語講座 リラクゼーション 新型コロナウイル 感染予防対策	
温水プール 料理教 食堂 その他 買い物ツ カルチャー スタジオ	午後年年年年年年年年年年	リズムエク 豆腐マフィン 中国語講座 リラクゼーション 29 麻紐のランプシェード 向日葵のポーチ	アササイズ 水中ウォーキング 水中筋トレ 豚肉の高菜炒め 紐上げ釣り レクリエーション スクエアステップ カスミ ひたち野牛久店 30 季節を描こう絵手紙 おしゃれなシェルフ 体操	プリンドケーキ 韓国語講座 ボーリング 31 ガラスペイント みんなで歌おう リズムストレッチ	トル体操 ★水泳教室 鶏肉の南蛮煮 握力アップ体操 リラクゼーション ★マークは、ボラン ♥マークは、 ****今月の	リラックス タオル体操 水中ウォーキング 手作りパン ツボ押しストレッチ スクエアステップ うおまつ 本店 シープ・アマークです 販売業者です サロン%**** 月) 20(土) 26(金)	ストレッチ リフレッシュ合気道 カトレ 鮭コロッケ 韓国語講座 リラクゼーション 新型コロナウイル 感染予防対策 施設内では必ず、マスクの 手洗い・指手消毒の	
温水プール 料理教 食堂 その他 買い物ツ フルチャー ルーム スタジオ	午午午午午午午午午午午午午午午	リズムエグ 豆腐マフィン 中国語講座 リラクゼーション 29 麻紐のランプシェード 向日葵のポーチ ************************************	アササイズ 水中ウォーキング 水中筋トレ 豚肉の高菜炒め 紐上げ釣り レクリエーション スクエアステップ カスミ ひたち野牛久店 30 季節を描こう絵手紙 おしゃれなシェルフ 体操 ドトル体操	プリンドケーキ 韓国語講座 ボーリング 31 ガラスペイント みんなで歌おう リズムストレッチ	トル体操 ★水泳教室 鶏肉の南蛮煮 握力アップ体操 リラクゼーション ★マークは、ボラン ♥マークは、ボラン ♥マークは、 *****今月の 4(木)10(水)15(リラックス タオル体操 水中的 水中ウォーキング 手作りパン ツボ押レストレッチ スクエアステップ うおまつ 本店 シアィアマークです 販売業者です サロン***** 月) 20(土) 26(金)	ストレッチ	
温水プール 料理教 食 で 買い物ツ フルルー スタジオ 温水プール	年後 1 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年	リズムエグ 豆腐マフィン 中国語講座 リラクゼーション 29 麻紐のランプシェード 向日葵のポーチ 青竹 ペットボ	プササイズ 水中ウォーキング 水中筋トレ 豚肉の高菜炒め 紐上げ釣り レクリエーション スクエアステップ カスミ ひたち野牛久店 30 季節を描こう絵手紙 おしゃれなシェルフ 体操 ドル体操 ビート板体操 プールで遊ぼう!	ペットボ カフェオレパウンドケーキ 韓国語講座 ボーリング 31 ガラスペイント みんなで歌おう リズムストレッチ ボール体操	トル体操 ★水泳教室 鶏肉の南蛮煮 握力アップ体操 リラクゼーション ★マークは、ボラン ▼マークは、ボラン マークは、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	リラックス タオル体操 水中的 水中ウォーキング 手作りパン ツボ押しストレッチ スクエアステップ うおまつ 本店 グライアマークです 販売業者です サロン%**** 月)20(土)26(金) 為、プールは ら日(火)までお休み	ストレッチ リフレッシュ合気道 カトレ 鮭コロッケ 韓国語講座 リラクゼーション 新型コロナウイル 感染予防対策 施設内では必ず、マスクの 手洗い・指手消毒の	
温水プール 料理教 食 で 買い物ツ コルナー スタジオ 温水プール 料理教	午 午 午 午 午 午 午 午 午 午 午 午 午 午 午 午 午 午 午	リズムエグ 中国語講座 リラクゼーション 29 麻紐のランプシェード 向日葵のポーチ 青竹 ペットボ 利用 から カレーツめ 中国語講座	アササイズ 水中ウォーキング 水中筋トレ 豚肉の高菜炒め 紐上げ釣り レクリエーション スクエアステップ カスミ ひたち野牛久店 30 季節を描こう絵手紙 おしゃれなシェルフ 体操 ビート板体操 プールで遊ぼう! かぼちゃのミートグラタン	ペットボ カフェオレパウンドケーキ 韓国語講座 ボーリング 31 ガラスペイント みんなで歌おう リズムストレッチ ボール体操 大葉春巻き	トル体操 ★水泳教室 鶏肉の南蛮煮 握力アップ体操 リラクゼーション ★マークは、ボラン ▼マークは、 ***・今月の 4(木)10(水)15(プール清掃の	リラックス タオル体操 水中的 水中ウォーキング 手作りパン ツボ押しストレッチ スクエアステップ うおまつ 本店 グライアマークです 販売業者です サロン%**** 月)20(土)26(金) 為、プールは ら日(火)までお休み	ストレッチ リフレッシュ合気道 カトレ 鮭コロッケ 韓国語講座 リラクゼーション 新型コロナウイル 感染予防対策 施設内では必ず、マスクの 手洗い・指手消毒の	
温水プール 料理教 食堂 その他 買い物ツ カルルー スタジオール 温水プール 料理教 食堂	午午午午午午午午午午午午午午午午午午午午午午午午午午午午午午午午午午午午	リズムエグ ・ ロス ロック ロック ファン	アササイズ 水中ウォーキング 水中筋トレ 豚肉の高菜炒め ルクリエーション スクエアステップ カスミ ひたち野牛久店 30 季節を描こう絵手紙 おしゃれなシェルフ 体操 ビート板体操 プールで遊ぼう! かぼちゃのミートグラタン 筋力アップ体操	プリング カフェオレパウンドケーキ 韓国語講座 ボーリング 31 ガラスペイント みんなで歌おう リズムストレッチ ボール体操 大葉春巻き スマホ教室	トル体操 ★水泳教室 鶏肉の南蛮煮 握力アップ体操 リラクゼーション ★マークは、ボラン ▼マークは、ボラン マークは、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	リラックス タオル体操 水中的 水中ウォーキング 手作りパン ツボ押しストレッチ スクエアステップ うおまつ 本店 グライアマークです 販売業者です サロン%**** 月)20(土)26(金) 為、プールは ら日(火)までお休み	ストレッチ リフレッシュ合気道 カトレ 鮭コロッケ 韓国語講座 リラクゼーション 新型コロナウイル 感染予防対策 施設内では必ず、マスクの 手洗い・指手消毒の	