コミュニティガーデンつくば
プログラム予定表 2022

8月 August

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		1	2	3	4	5	6	7
カルチャールーム	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	
	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		鮭とブロッコリーの レモンバター炒め	牛肉とキャベツの にんにく醤油炒め	豚バラの ごま味噌炒め	かじきの粒 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	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		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		ポケットファームどきどき　つくば牛久店		ヨークベニマル　ひたち野牛久店			♥移動販売	

		8	9	10	山の日 11	12	13	14
カルチャールーム	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	
	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	プール清掃の為お休みです		
	午後	ビート板体操			水中筋トレ			
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		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、お休みします			

		15	16	17	18	19	20	21
カルチャールーム	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	
	午後	ほのぼのパステル画	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	スカーフ体操		リズムエクササイズ		ボール体操		
	午後	タオル体操		ボクササイズ		リラックスストレッチ		
温水プール	午前	プール清掃の為お休みです		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		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 紅生姜焼き	
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	スマホ教室	
その他		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		
買い物ツアー		混雑が予想される為お休み	ヨークベニマル　ひたち野牛久店			♥移動販売	カスミ　ひたち野牛久店	

		22	23	24	25	26	27	28
カルチャールーム	午前	お花のフレーム飾り	向日葵のポーチ	団扇にちぎり絵を貼ろう！	★編み物教室	麻紐のランプシェード	プラモデルをつくろう	
	午後	みんなで歌おう	写経（筆ペンを使って）	書道教室	スケッチ教室	水彩色えんぴつ画	書道教室	
スタジオ	午前	ボール体操		青竹体操		リラックスストレッチ		
	午後	リズムエクササイズ		ペットボトル体操		タオル体操	リフレッシュ合気道	
温水プール	午前	水中ウォーキング			★水泳教室	水中筋トレ		
	午後	水中筋トレ			水中ウォーキング			
料理教室		豆腐マフィン	豚肉の高菜炒め	カフェオレパウンドケーキ	鶏肉の南蛮煮	手作りパン	鮭コロッケ	
食堂		中国語講座	紐上げ釣り レクリエーション	韓国語講座	握力アップ体操	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	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	リラクゼーション	
買い物ツアー		カスミ　ひたち野牛久店			うおまつ　本店			

		29	30	31
カルチャールーム	午前	麻紐のランプシェード	季節を描こう絵手紙	ガラスペイント
	午後	向日葵のポーチ	おしゃれなシェルフ	みんなで歌おう
スタジオ	午前	青竹体操		リズムストレッチ
	午後	ペットボトル体操		ボール体操
温水プール	午前	ビート板体操		
	午後	プールで遊ぼう！		
料理教室		鶏肉とピーマンの カレー炒め	かぼちゃのミートグラタン	大葉春巻き
食堂		中国語講座	筋力アップ体操	スマホ教室
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
買い物ツアー		ヨークベニマル ひたち野牛久店	♥移動販売	ヨークベニマル ひたち野牛久店

★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✂＊✂＊

４(木)１０(水)１５(月)２０(土)２６(金)

プール清掃の為、プールは

8月12日(金）～16日(火）までお休み

※都合により変更する場合がございます。

新型コロナウイルス 感染予防対策

施設内では必ず、マスクの着用・

手洗い・指手消毒の

ご協力お願い致します