

コミュニティガーデンつくば プログラム予定表

10月

Happy Halloween!

2022

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜						
								1	2					
カルチャールーム	午前											書道教室		
	午後											箒のおばけちゃん		
スタジオ	午前											ボール体操		
	午後											リズムエクササイズ		
温水プール	午前											お楽しみ体操		
	午後											浮き棒体操		
料理教室						かじぎの野菜あんかけ								
食堂						韓国語講座								
その他														
買い物ツアー						ストッカー 牛久ししこ店								
		3	4	5	6	7	8	9						
カルチャールーム	午前	カボチャのお花飾り	みんなで歌おう	ティッシュポーチデコ	ハロウィン飾り	★パソコン教室/ カボチャのプローチ	カボチャのお花飾り							
	午後	みんなで歌おう	季節を描こう 絵手紙	書道教室	みんなで歌おう	水彩色鉛筆画	書道教室							
スタジオ	午前	リラックスストレッチ		青竹体操		リズムストレッチ								
	午後	ボクササイズ		ペットボトル体操		タオル体操								
温水プール	午前	水中ウォーキング			ビート板体操									
	午後	ビート板体操			水中ウォーキング									
料理教室		豚肉とパプリカの カレーソテー	鮭の味噌マヨ炒め	手作りパン	ウィンナーとチーズの マフィン	チンジャオロースー	大根とひき肉の そぼろ煮							
食堂		中国語講座	柔軟体操	ロコモ体操	筋力アップ体操	ツボ押しストレッチ	スマホ教室							
その他		スクエアステップ	リラクゼーション	シナプソロジー	リラクゼーション	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			ポケットファームときどき つくば牛久店		♥移動販売							
		スポーツの日		10	11	12	13	14	15	16				
カルチャールーム	午前	フェルトの フラワーチャーム	★パソコン教室/ ティッシュポーチデコ	みんなで歌おう	★編み物教室	創作アプリケ 手揚げカバン	ランドセルポーチ							
	午後	写経(筆ペンを使って)	美文字を目指そう 硬筆教室	韓国語講座	スケッチ教室	椅子に座って 茶道	世界遺産を色々知ろう							
スタジオ	午前	青竹体操		リラックスストレッチ		★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	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		たらのホワイトソース	逆ロールキャベツ	豚小間ボール	カジキのきのこバター醤油	お豆腐ドーナツ	豚もやしニラ炒め							
食堂		握力アップ体操	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	柔軟体操	ロコモ体操							
その他			スクエアステップ	リラクゼーション	シナプソロジー	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									
		17	18	19	20	21	22	23						
カルチャールーム	午前	ハロウィン飾り	カボチャのプローチ	創作アプリケ 手揚げカバン	★編み物教室	★パソコン教室/フェルトの フラワーチャーム	みんなで歌おう							
	午後	水彩色鉛筆画	箒のおばけちゃん	書道教室	サテンビッグパール ネックレス	世界遺産を色々知ろう	書道教室							
スタジオ	午前	美姿勢バレエ		スカーフ体操		リラックスストレッチ								
	午後	タオル体操		ボール体操		ボクササイズ								
温水プール	午前	浮き棒体操			★水泳教室									
	午後	水中ウォーキング			浮き棒体操									
料理教室		手作りパン	ダブルチョコスコーン	えびと小松菜の オイスター炒め	豚肉の油揚げ包み焼き	さば水煮缶と キャベツの中華炒め	鬼まんじゅう							
食堂		筋力アップ体操	中国語講座	韓国語講座	スマホ教室	ロコモ体操	ツボ押しストレッチ							
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		ヨークベニマル ひたち野牛久店			カスミ ひたち野牛久店	♥移動販売	カスミ ひたち野牛久店							
		24	25	26	27	28	29	30						
カルチャールーム	午前	壁掛けメッシュラック	★パソコン教室/ ぐるぐるブドウ飾り	サテンビッグパール ネックレス	★編み物教室	壁掛けメッシュラック	昔懐かしい! プラモデルを作ろう							
	午後	スケッチ教室	写経(筆ペンを使って)	季節を描こう 絵手紙	ぐるぐるブドウ飾り	みんなで歌おう	韓国語講座							
スタジオ	午前	リズムエクササイズ		タオル体操		青竹体操								
	午後	ボール体操		リラックスストレッチ		ペットボトル体操								
温水プール	午前	お楽しみ体操			水中筋トレ									
	午後	水中筋トレ			お楽しみ体操									
料理教室		しいたけの肉詰め	豚キムチ	栗のパウンドケーキ	チキンのクリーム煮	パンネのポロネーゼ	牛肉のオイスター炒め							
食堂		スマホ教室	ロコモ体操	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	柔軟体操							
その他		シナプソロジー	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		うおまつ 本店	♥移動販売	しまむら 洋品店	ヨークベニマル ひたち野牛久店									
		31												
カルチャールーム	午前	ランドセルポーチ	<p>★マークは、ボランティアマークです</p> <p>♥マークは、販売業者です</p> <p>～・～今月のサロン～・～</p> <p>6(木)12(水)17(月)22(土)28(金)</p> <p>※予定が変更になる場合がございます</p>				<p>新型コロナウイルス感染予防対策</p> <p>館内では、必ずマスクの着用・</p> <p>手洗い・指消毒の</p> <p>ご協力をお願いします。</p>							
	午後	ほのほのパステル画												
スタジオ	午前	ボクササイズ												
	午後	リズムストレッチ												
温水プール	午前	ビート板体操												
	午後	浮き棒体操												
料理教室		パンプキンパイ												
食堂		柔軟体操												
その他		リラクゼーション												
買い物ツアー		カスミ ひたち野牛久店												