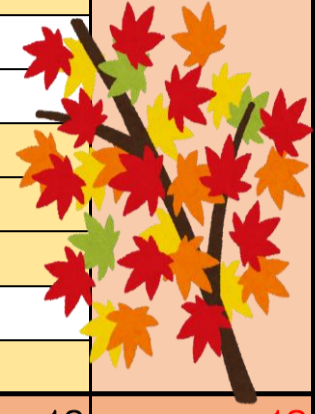

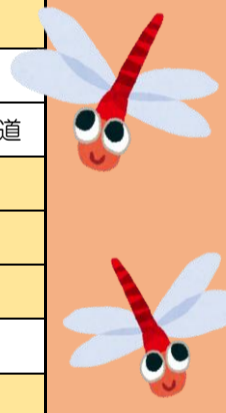




コミュニティガーデンつくば
プログラム予定表

2022

11月

November

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜		
		おしらせ	1	2	3	4	5	6		
カルチャールーム	午前	誠に勝手ながら 料理教室を お休みさせて 頂きます 再開まで お待ちください	小鳥のナチュラルリース	秋色ブローチ	ほのほのバステル画	★パソコン教室/ 松ぼっくりフクロウさん	書道教室			
	午後		みんなで歌おう	書道教室	カフェ風 木枠のミラー	世界遺産を色々知ろう	みんなで歌おう			
スタジオ	午前		ボクササイズ	ボール体操		青竹体操				
	午後		リズムストレッチ	リズムエクササイズ		ペットボトル体操				
温水プール	午前		ビート板体操	浮き棒体操		ビート板体操				
	午後		浮き棒体操	韓国語講座		韓国語講座				
食堂	韓国語講座		韓国語講座		韓国語講座		韓国語講座			
その他	リラクゼーション		リラクゼーション		リラクゼーション		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		ヨークベニマル ひたち野牛久店		カスミ ひたち野牛久店		カスミ ひたち野牛久店			
			7	8	9	10	11		12	13
カルチャールーム	午前		みんなで歌おう	★パソコン教室/ 秋色ブローチ	カフェ風 木枠のミラー	★編み物教室	小鳥のナチュラルリース		おしゃれ巾着デコ	
	午後		水彩色鉛筆画	ミニミニアレンジメント	季節を描こう 絵手紙	スケッチ教室	みんなで歌おう		世界遺産を色々知ろう	
スタジオ	午前		リラクゼーション	美姿勢バレエ		リズムストレッチ	★ヨガ			
	午後	ボール体操	ボクササイズ		タオル体操					
温水プール	午前	プールの遊ぼう	水中筋トレ		プールの遊ぼう!					
	午後	水中筋トレ	水中筋トレ		水中筋トレ					
食堂	中国語講座	スマホ教室		韓国語講座		韓国語講座				
その他	リラクゼーション	リラクゼーション		リラクゼーション		リラクゼーション				
買い物ツアー	うおまつ 本店	カスミ ひたち野牛久店		移動販売		ストッカー 牛久しほ店				
		14	15	16	17	18	19	20		
カルチャールーム	午前	ガラスペイント	松ぼっくりフクロウさん	みんなで歌おう	★編み物教室	★パソコン教室/ おしゃれ巾着デコ	韓国語講座			
	午後	写経(筆ペンを使って)	季節を描こう 絵手紙	ルーペペンダント	ストローでクリスマス オーナメント	茶道~椅子に座って	書道教室			
スタジオ	午前	青竹体操	リラクゼーション		ボール体操					
	午後	ペットボトル体操	タオル体操		ボクササイズ					
温水プール	午前	水中ウォーキング	★水泳教室		ビート板体操					
	午後	ビート板体操	水中ウォーキング		水中ウォーキング					
食堂	中国語講座	スマホ教室		中国語講座		中国語講座				
その他	シナプソロジー	シナプソロジー		リラクゼーション		リラクゼーション				
買い物ツアー	ストッカー 牛久しほ店	移動販売		ヨークベニマル ひたち野牛久店		ヨークベニマル ひたち野牛久店				
		21	22	23	24	25	26		27	
カルチャールーム	午前	箒のお化けちゃん	★パソコン教室/ スマホ対応手袋デコ	韓国語講座	★編み物教室	スマホ対応手袋デコ	懐かしい プラモデルを作ろう			
	午後	スケッチ教室	硬筆教室	一足早い! クリスマス飾り	みんなで歌おう	水彩色鉛筆画	書道教室			
スタジオ	午前	リズムエクササイズ	青竹体操		リラクゼーション					
	午後	タオル体操	ペットボトル体操		スカーフ体操					
温水プール	午前	水中筋トレ	浮き棒体操		水中筋トレ					
	午後	浮き棒体操	水中筋トレ		水中筋トレ					
食堂	スマホ教室	中国語講座		中国語講座		中国語講座				
その他	リラクゼーション	シナプソロジー		リラクゼーション		リラクゼーション				
買い物ツアー	移動販売	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		カスミ ひたち野牛久店				
		28	29	30						
カルチャールーム	午前	ルーペペンダント	一足早い! クリスマス飾り	みんなで歌おう	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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</p> <p>今月のサロン</p> <p>3(木) 9(水) 14(月) 19(土) 25(金)</p> <p>※予定が変更になる場合がございます</p> </div>					
	午後	ほのほのバステル画	写経(筆ペンを使って)	書道教室						
スタジオ	午前	ボール体操	リズムストレッチ							
	午後	ボクササイズ	タオル体操							
温水プール	午前	ビート板体操	水中ウォーキング							
	午後	水中ウォーキング	水中ウォーキング							
食堂	中国語講座	中国語講座		中国語講座						
その他	シナプソロジー	リラクゼーション		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	ヨークベニマル ひたち野牛久店		ヨークベニマル ひたち野牛久店						

新型コロナウイルス感染予防対策

館内では、必ずマスクの着用・
手洗い・指消毒のご協力を
お願いします。

暖房の効きが悪い時間もございます
温かい格好でお越しください。