

コミュニティガーデンつくば  
プログラム予定表

2月

February

2023



節分

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜		
				1	2	3	4	5		
カルチャールーム	午前	 ～節分の日～ 2月3日(金) 方角 南南東やや南		季節を描こう 絵手紙	ウサギさんの柏餅	★パソコン教室/ ウサギさんの桜餅	書道教室	 福		
	午後			書道教室	やってみよう スケッチ教室	世界遺産を色々知ろう	世界遺産を色々知ろう			
スタジオ	午前			リズムエクササイズ		青竹体操	 建国記念日			
	午後			タオル体操		ペットボトル体操				
温水プール	午前			ビート版体操	★水泳教室	水中ウォーキング				
	午後			水中ウォーキング	ビート版体操					
食堂										
その他					リラクゼーション	リラクゼーション				
買い物ツアー	カスミ ひたち野うしく店		♥移動販売		ヨークベニマル	ひたち野うしく店				
		6	7	8	9	10	11	12		
カルチャールーム	午前	靴下で作る ソックスパニー	ハートの貼り絵カード	書道教室	★編み物教室	ハートの貼り絵カード	ミモザの花束飾り	 福		
	午後	やってみよう スケッチ教室	写経(筆ペンを使って)	みんなで歌おう♪	ボンボン スタンプアート	みんなで歌おう♪	韓国語講座			
スタジオ	午前	リラクストストレッチ		スカーフ体操		リズムストレッチ	★ヨガ			
	午後	筋力アップ体操		ボール体操		ボクササイズ				
温水プール	午前	浮き棒体操		プールで遊ぼう!		プールで遊ぼう!				
	午後	プールで遊ぼう!		浮き棒体操		浮き棒体操				
食堂	中国語講座		中国語講座							
その他					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 牛久猪子店		♥移動販売	ストッカー牛久猪子店				
		13	14	15	16	17	18	19		
カルチャールーム	午前	リボンチャーム	★パソコン教室/ ミモザの花束飾り	ボンボン スタンプアート	★編み物教室	★パソコン教室/ 絵馬風ストラップ	みんなで歌おう♪			
	午後	写経(筆ペンを使って)	みんなで歌おう♪	書道教室	靴下で作る ソックスパニー	ほのぼののパステル画	書道教室			
スタジオ	午前	リズムストレッチ		青竹体操		タオル体操				
	午後	ボール体操		ペットボトル体操		リラクストストレッチ				
温水プール	午前	水中ウォーキング		水中筋トレ		水中ウォーキング				
	午後	水中筋トレ		水中ウォーキング		水中筋トレ				
食堂	中国語講座		中国語講座							
その他										
買い物ツアー	ヨークベニマル ひたち野うしく店			ポケットファームときどき つくば牛久店		カスミ ひたち野うしく店				
		20	21	22	23	24	25	26		
カルチャールーム	午前	絵馬風ストラップ	ひな祭りの壁飾り	リボンチャーム	★編み物教室	ひな祭りの壁飾り	プラモデルを作ろう			
	午後	みんなで歌おう♪	季節を描こう 絵手紙	水彩色鉛筆画	みんなで歌おう♪	筆書道アート	書道教室			
スタジオ	午前	リズムエクササイズ		リラクストストレッチ		ボール体操				
	午後	ペットボトル体操		タオル体操		筋力アップ体操	リフレッシュ合気道			
温水プール	午前	ビート版体操		浮き棒体操		浮き棒体操				
	午後	浮き棒体操		天皇誕生日		ビート版体操				
食堂										
その他	リラクゼーション		リラクゼーション		韓国語講座					
買い物ツアー	カスミ ひたち野うしく店			うおまつ 本店						
		27	28	<p><b>新型コロナウイルス感染予防対策</b></p> <p>○館内では、必ずマスク着用・手洗い 指手消毒のご協力をお願いします</p> <p>○暖房の効きが悪い時間もございますので 暖かい服装で お越しく下さい</p>				<p>♥マークは、販売業者です ★マークは、ボランティアマークです ※都合により変更する場合がございます</p> <p><b>今月のサロン</b></p> <p>2(木) 8(水) 13(月) 18(土) 24(金)</p> <p>☺ 飲食物の持ち込みについて ☺ 衛生管理上、施設内への飲食物の 持ち込みは、お控え頂いております</p>		 HAPPY VALENTINE'S DAY!
カルチャールーム	午前	シダーローズのフローチ	★パソコン教室/ シダーローズのフローチ							
	午後	水彩色鉛筆画	美文字を目指そう 硬筆教室							
スタジオ	午前	青竹体操								
	午後	リラクストストレッチ								
温水プール	午前	水中筋トレ								
	午後	水中ウォーキング								
食堂										
その他			リラクゼーション							
買い物ツアー	ストッカー牛久猪子店		♥移動販売							