

コミュニティガーデンつくば
プログラム予定表

3月

March

		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	♥マークは、販売業者です		和折り紙のお雛様カレンダー	ヘアバンドデコレーション	★パソコン教室/和折り紙のお雛様カレンダー	書道教室		
	午後	★マークは、ボランティアマークです		書道教室	スケッチ教室	ほのぼののバステル画	世界遺産を色々知ろう		
スタジオ	午前	※都合により変更する場合がございます		ボクササイズ		リラックスストレッチ	★ヨガ		
	午後	※※※ 今月のサロン ※※※		タオル体操		ペットボトル体操			
温水プール	午前	2 (木) 8 (水) 13 (月)		水中筋トレ	水中ウォーキング				
	午後	18 (土) 24 (金) 27 (月)		水中ウォーキング	水中筋トレ				
料理教室	🎀-----🎀		豆腐つくねの照り焼き	鮭とブロッコリーのマスタードソテー	ネギ塩鶏	ハムとチーズのマフィン			
食堂・その他	衛生管理上、施設内への飲食物の		スマホ教室	リラクゼーション					
買い物ツアー	持ち込みは、お控え頂いております		ストッカー 猪子店	ポケットファームどきどき	つくば牛久店	♥移動販売			
		6	7	8	9	10	11		12
カルチャールーム	午前	クラフトバンドのリース	スプリングキルトのバック	ヘアバンドデコレーション	★編み物教室	みんなで歌おう	イースターのうさぎ型リース		
	午後	みんなで歌おう	季節を描こう 絵手紙	ブラバンストラップ	イースターのうさぎ型リース	クラフトバンドのリース	韓国語講座		
スタジオ	午前	リズムエクササイズ		青竹体操		タオル体操			
	午後	ボール体操		リズムストレッチ		ボクササイズ			
温水プール	午前	プールで遊ぼう			ビート板体操				
	午後	ビート板体操			プールで遊ぼう				
料理教室	サバ缶でホイコーロー	煮込みハンバーグ	手作りパン	厚揚げの肉巻き	豚肉と野菜のみそ炒め	ブリのキムチ炒め			
食堂・その他	スマホ教室		リラクゼーション	中国語講座		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			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	水彩色鉛筆画	★パソコン教室/ガラスペイント	書道教室	★編み物教室	★パソコン教室/春のウェルカムボード	みんなで歌おう		
	午後	スプリングキルトのバック	硬筆教室	季節を描こう 絵手紙	ガラスペイント	世界遺産を色々知ろう	書道教室		
スタジオ	午前	リラックスストレッチ		スカーフ体操		リズムストレッチ	リフレッシュ合気道		
	午後	ペットボトル体操		筋力アップ体操		ボール体操			
温水プール	午前	浮き棒体操			★水泳教室	水中筋トレ			
	午後	水中筋トレ			浮き棒体操				
料理教室	ポークビーンズ	カジキの甘酢炒め	鶏肉のトマト煮	切干大根のマヨポン炒め	マドレーヌ	豚バラときのこの甘辛炒め			
食堂・その他	中国語講座	脳イキキプログラム				スマホ教室			
買い物ツアー	カスミ ひたち野牛久店			諸事情により、お休みさせていただきます。		ヨークベニマル			
		20	21	22	23	24	25		26
カルチャールーム	午前	桜のフラワーアレンジメント	写経(筆ペンを使って)	みんなで歌おう	★編み物教室	黒猫ペン立て	桜のフラワーアレンジメント		
	午後	スケッチ教室	春のウェルカムボード	水彩色鉛筆画	小さなフラワーアレンジメント	書道アート	書道教室		
スタジオ	午前	青竹体操		ボール体操		★フラダンス/リラックスストレッチ	リラックスストレッチ		
	午後	ボクササイズ		ペットボトル体操		筋力アップ体操			
温水プール	午前	水中ウォーキング			プールで遊ぼう				
	午後	プールで遊ぼう			水中ウォーキング				
料理教室	チキナーリック 醤油炒め	ザクザククッキー	サバと玉ねぎのカレー煮	ミルクティースコーン	青梗菜とひき肉の とうもろこし炒め	鶏肉とピーマンのスパイシーソテー			
食堂・その他		リラクゼーション		中国語講座	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	うおまつ 本店					
		27	28	29	30	31			
カルチャールーム	午前	春のストール	★パソコン教室/リボンと桜のリース	黒猫のペン立て	春のストール	リボンと桜のリース	<p>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・指手消毒のご協力を お願い致します。</p> <p>おしらせ</p> <p>料理教室を 再開させていただきます。 ご参加をお待ちしております。</p>		
	午後	写経(筆ペンを使って)	みんなで歌おう	書道教室	みんなで歌おう	ブラバンストラップ			
スタジオ	午前	リズムストレッチ		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	ビート板体操			浮き棒体操				
	午後	浮き棒体操			ビート板体操				
料理教室	パイナップル チーズケーキ	豚肉と筍のみそ炒め	マーブル パウンドケーキ	豚肉の柚子胡椒炒め	白身魚の和風あんかけ				
食堂・その他	リラクゼーション	中国語講座	脳イキキプログラム						
買い物ツアー	♥移動販売	うおまつ 本店		しまむら 衣料品店					