

コミュニティガーデンつくば
プログラム予定表

2023



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜			
			1	2	3	4	5	6			
カルチャールーム	午前	★マークは ボランティアです	みんなで歌おう♪	光る金魚のライト	海のポプリ	パソコン教室/ 麻素材リボンバック	世界遺産を色々知ろう				
	午後		麻素材リボンバック	書道教室	縫わないカゴバック	みんなで歌おう♪	書道教室				
スタジオ	午前	♥マークは 販売業者です	セラバンド体操	リラックスストレッチ		青竹体操					
	午後		ボール体操	筋力アップ体操		ペットボトル体操					
温水プール	午前		ビート板体操	水中筋トレ	★水泳教室	水中ウォーキング					
	午後			水中筋トレ							
料理教室			なすの味噌そぼろ煮	チンゲン菜のたまご炒め	鶏肉のポン酢煮	手作りパン	ココアクッキー				
食堂・その他			ボーリング	脳イキキプログラム	中国語講座	リラクゼーション					
買い物ツアー			カスミ ひたち野牛久店			ヨークベニマル ひたち野牛久店	♥移動販売				
		7	8	9	10	山の日 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/ ガラスペイント	縫わないカゴバック	★編み物教室	海のポプリ	お盆の フェイクフラワー				
	午後	スケッチ教室	光る金魚のライト	季節を描こう 絵手紙	つまみ細工のリボン	世界遺産を色々知ろう	プラモデルを作ろう				
スタジオ	午前	筋力アップ体操		タオル体操		スカーフ体操					
	午後	ボクササイズ		リズムエクササイズ		ボール体操					
温水プール	午前	浮き棒体操		ビート板体操		プール清掃の為、お休みです					
	午後										
料理教室		さば缶キャベツ炒め	豚バラ豆腐 チャンプルー	チョコマドレーヌ	豚肉のカレー炒め	サバの梅しそ焼き	豚ひき肉の スタミナ炒め				
食堂・その他		スマホ教室	中国語講座	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					
		14	15	16	17	18	19		20		
カルチャールーム	午前	アイロンビーズで キャラクターを飾ろう	つまみ細工で お花の髪飾り	ガラスペイント	★編み物教室	パソコン教室/ つまみ細工のリボン	韓国語講座				
	午後	写経(筆ペンを使って)	写経(筆ペンを使って)	書道教室	つまみ細工で お花の髪飾り	水彩色鉛筆画	書道教室				
スタジオ	午前	青竹体操		リズムストレッチ	★ヨガ	リズムエクササイズ	★リフレッシュ合気道				
	午後	タオル体操		ペットボトル体操		セラバンド体操					
温水プール	午前	プール清掃の為、お休みです		水中ウォーキング		ビート板体操					
	午後										
料理教室		サクサク塩クッキー	カジキと夏野菜の オイスター炒め	鶏肉のケチャップ炒め	ベーコン春巻き	牛肉プルコギ	ブリとピーマンの 甘辛炒め				
食堂・その他						脳イキキプログラム					
買い物ツアー		混雑が予想される為、お休みします		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					
		21	22	23	24	25	26		27		
カルチャールーム	午前	9月のカレンダー	★パソコン教室/ 硬筆教室	アイロンビーズで キャラクターを飾ろう	★編み物教室	アメリカンフラワー	みんなで歌おう♪				
	午後	水彩色鉛筆画	うさちゃんと お花のハンキング	書道教室	みんなで歌おう♪	今がトレンド!! 書道アート	書道教室				
スタジオ	午前	リズムストレッチ		セラバンド体操		リラックスストレッチ					
	午後	筋力アップ体操		美姿勢バレエ		ボール体操					
温水プール	午前	プールで遊ぼう		浮き棒体操		水中筋トレ					
	午後										
料理教室		厚揚げ和風麻婆	クルクルあんこパイ	豚肉の梅生姜焼き	鮭ときのこの 醤油マヨ炒め	豚肉のしぐれ煮	玉ねぎチーズの肉巻き				
食堂・その他		リラクゼーション	脳イキキプログラム	リラクゼーション	ボーリング	スマホ教室	リラクゼーション				
買い物ツアー		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		うおまつ 本店					
		28	29	30	31						
カルチャールーム	午前	ほのぼののバステル画	9月のカレンダー	みんなで歌おう♪	おしゃれの壁掛け						
	午後	うさちゃんと お花のハンキング	季節を描こう 絵手紙	おしゃれの壁掛け	スケッチ教室						
スタジオ	午前	リラックスストレッチ		青竹体操					プール清掃の為、プールは、 8/11(金)～15(火)までお休みです		
	午後	タオル体操		ペットボトル体操							
温水プール	午前	水中ウォーキング		水中筋トレ					※※※ 今月のサロン ※※※ 3(木)9(水)14(月)19(土)25(金)28(月) ※都合により予定を変更する場合がございます		
	午後										
料理教室		豚バラ肉団子	インゲンと豚肉の ピリ辛炒め	はんぺんつくね	キャラメル ナッツマフィン						
食堂・その他		中国語講座	リラクゼーション	スマホ教室	中国語講座						
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							