

コミュニティガーデンつくば
プログラム予定表

2023

9月

September

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		イベント		★マークは、ボランティアマークです ♥マークは、販売業者マークです		1	2	3
カルチャールーム	午前	イベント		★マークは、ボランティアマークです ♥マークは、販売業者マークです		★パソコン教室/ つまみ細工のクリップ	世界遺産を色々知ろう	🎆
	午後	イベント		★マークは、ボランティアマークです ♥マークは、販売業者マークです		みんなで歌おう♪	書道教室	
スタジオ	午前	秋フェス		※都合により予定を変更する場合がございます		リズムストレッチ		
	午後	秋フェス		※都合により予定を変更する場合がございます		セラバンド体操		
温水プール	午前	日にち 9/13(水)14(木)15(金)		7(木)13(水)18(月)23(土)29(金)		プールで遊ぼう		🍡
	午後	・太鼓に合わせて盆踊り		※都合により予定を変更する場合がございます		サバ缶豆腐ハンバーグ		
料理教室	・園児のお遊戯		※都合により予定を変更する場合がございます		リラクゼーション		手作りパン	
食堂・その他	・かき氷		※都合により予定を変更する場合がございます		うおまつ 本店		スマホ教室	
買い物ツアー	詳しくは館内ポスターをご覧ください		詳しくは館内ポスターをご覧ください		詳しくは館内ポスターをご覧ください		詳しくは館内ポスターをご覧ください	
		4	5	6	7	8	9	10
カルチャールーム	午前	お花のレジン	つまみ細工のクリップ	キラキラリンゴの フローチ	★編み物教室	世界遺産を色々知ろう	インテリアライト	🐰
	午後	写経(筆ペンを使って)	写経(筆ペンを使って)	書道教室	キラキラリンゴの フローチ	お花のレジン	書道教室	
スタジオ	午前	筋力アップ体操		タオル体操		ペットボトル体操		
	午後	ボール体操		リラクゼーション		スカーフ体操		
温水プール	午前	水中ロコモ体操		ビート板体操		水中ウォーキング		
	午後	水中ロコモ体操		ビート板体操		水中ウォーキング		
料理教室	チキンナゲット	豆腐バナナマフィン	たらと根菜の甘酢炒め	みたらし団子風 いももち	豚肉となすの 大葉にんにく炒め	海老ハンバーグ		
食堂・その他	リラクゼーション	ポーリング	脳イキキプログラム	リラクゼーション	脳イキキプログラム			
買い物ツアー	うおまつ 本店			ヨークベニマル ひたち野牛久店				
		11	12	13	14	15	16	17
カルチャールーム	午前	バスケットラック	★パソコン教室/ インテリアライト	館内イベント◆◆◆秋フェス◆◆◆			バスケットラック	🌸
	午後	スケッチ教室	みんなで歌おう♪	館内イベント◆◆◆秋フェス◆◆◆			書道教室	
スタジオ	午前	リズムエクササイズ		青竹体操		ボール体操		
	午後	セラバンド体操		ペットボトル体操		筋力アップ体操	★リフレッシュ合気道	
温水プール	午前	浮き棒体操		プールで遊ぼう		水中ロコモ体操		
	午後	浮き棒体操		プールで遊ぼう		水中ロコモ体操		
料理教室	豚肉の黒こしょう炒め	鮭のめんつゆ バターソテー	イベントの為料理教室はお休みします			豚肉の塩炒め		
食堂・その他	ポーリング	中国語講座	イベントの為料理教室はお休みします					
買い物ツアー	♥移動販売	カスミ ひたち野牛久店	しまむら 洋品店		♥移動販売	カスミ ひたち野牛久店		
		敬老の日 18		19	20	21	22 秋分の日 23	24
カルチャールーム	午前	水彩色えんぴつ筆画	季節を描こう 絵手紙	みんなで歌おう♪	★編み物教室	キャップで作る 帽子のフローチ	キャップで作る 帽子のフローチ	🌞
	午後	10月のカレンダー	10月のカレンダー	書道教室	スケッチ教室	水彩色えんぴつ筆画	みんなで歌おう♪	
スタジオ	午前	青竹体操		美姿勢バレエ		ボクササイズ	★ヨガ	
	午後	タオル体操		筋力アップ体操		リラクゼーション		
温水プール	午前	水中ウォーキング		水中ロコモ体操		浮き棒体操		
	午後	水中ウォーキング		水中ロコモ体操		浮き棒体操		
料理教室	紅白まんじゅう	豚肉の中華たまご炒め	鶏肉と小松菜の甘辛煮	豚肉と厚揚げの ごま醤油炒め	紅茶スノーボール	ピーマン肉詰 照り焼きソース		
食堂・その他	脳イキキプログラム	スマホ教室	リラクゼーション	中国語講座	ポーリング			
買い物ツアー	ヨークベニマル ひたち野うしく			カスミ ひたち野うしく店				
		25	26	27	28	29	30	
カルチャールーム	午前	バルーンバック	★パソコン教室/ バルーンバック	ステンドグラス風 ガラスペイント	★編み物教室	★パソコン教室/ ガラスペイント	くるみボタンの ヘアゴム	🌿
	午後	みんなで歌おう♪	硬筆教室	季節を描こう 絵手紙	みんなで歌おう♪	くるみボタンの ヘアゴム	書道教室	
スタジオ	午前	リラクゼーション		ボール体操		★フラダンス/ セラバンド体操	セラバンド体操	
	午後	ペットボトル体操		リラクゼーション		タオル体操		
温水プール	午前	プールで遊ぼう		水中ウォーキング		★水泳教室	ビート板体操	
	午後	プールで遊ぼう		水中ウォーキング		★水泳教室	ビート板体操	
料理教室	海老ときのこの ケチャップ炒め	焼きメンチカツ	豚バラと大根の キムチ炒め	さわらの野菜あんかけ	ミニピザ	牛肉の甘辛炒め		
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	リラクゼーション			
買い物ツアー	ポケットファーム ときどき つくば牛久店	♥移動販売	ポケットファーム ときどき つくば牛久店	ヨークベニマル ひたち野うしく				