

コミュニティガーデンつくば
プログラム予定表

2024



2月

February

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
					1	2	3	4
カルチャールーム	午前	♥マークは販売業者です ★マークはボランティアです			みんなで歌おう♪	★パソコン教室/ まんまるウサギ	世界遺産を色々知ろう	
	午後				ちりめんで作る 節分飾り	ほのほのバステル画	ちりめんで作る 節分飾り	
スタジオ	午前				リラックス ストレッチ	筋力アップ体操		
	午後				※※※今月のサロン※※※			
温水プール	午前	1 (木) 7 (水) 12 (月) 17 (土) 23 (金) 28 (水)				水中ウォーキング		
	午後	※都合により予定を変更する場合がございます						
料理教室					長ネギの豚肉巻き	鮭とブロッコリーの マスタード焼き	チキンとキャベツの ガーリックソテー	
食堂・その他		2/3 (土) ~節分の日~ 今年の方角は『東北東』			リラクゼーション	脳イキキプログラム		
買い物ツアー								ヨークベニマル ひたち野うしく店
		5	6	7	8	9	10	11
カルチャールーム	午前	羊毛フェルトで 福だるま	イチゴのメモボード	羊毛フェルトで 福だるま	★編み物教室	世界遺産を色々知ろう	韓国語講座	
	午後	水彩画色えんぴつ画	みんなで歌おう♪	書道教室	イチゴのメモボード	ハートのオブジェ	書道教室	
スタジオ	午前	セラバンド体操		リズムストレッチ		青竹体操		
	午後	タオル体操		★リフレッシュ合気道	ボクササイズ	ペットボトル体操		
温水プール	午前			浮き棒体操		水中ロコモ体操		
	午後							
料理教室		豚肉とピーマンの スタミナ炒め	バイクドヨーグルト ケーキ	豚肉ときのこの ケチャップ炒め	海老のクリームパスタ	塩昆布のチーズつくね	サバとニラの ピリ辛炒め	
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 ひたち野うしく店	♥移動販売	カスミ ひたち野うしく店				
		振替休日 12	13	バレンタインデー 14	15	16	17	18
カルチャールーム	午前	みんなで歌おう♪	★パソコン教室/ 季節を描こう 絵手紙	春のお節句飾り	★編み物教室	★パソコン教室/ 水彩画色えんぴつ画	みんなで歌おう♪	
	午後	ちりめん生地で 作る小物	ハートのオブジェ	書道教室	毛糸の辰さん	つまみ細工で作る ウサギの雛人形	書道教室	
スタジオ	午前	ボール体操		青竹体操		リラックスストレッチ		
	午後	スカーフ体操		棒体操		タオル体操		
温水プール	午前	プールで遊ぼう		ビート板体操		水中筋トレ		
	午後							
料理教室		お好み焼き風 ハンバーグ	たらの豆板醤焼き	チョコとバナナの パウンドケーキ	鶏ひき肉となすの 甘酢炒め	牛肉のオイスター 炒め	チョコレート 蒸しパン	
食堂・その他			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		ヨークベニマル ひたち野うしく店	しまむら 衣料品店	♥移動販売	ヨークベニマル ひたち野うしく店			
		19	20	21	22	23	24	25
カルチャールーム	午前	春のお節句飾り	写経 筆ペンを使って	みんなで歌おう♪	★編み物教室	みんなで歌おう♪	韓国語講座	
	午後	スケッチ教室	ちりめん生地で 作る小物	書道教室	つまみ細工で作る ウサギの雛人形	そろばん教室	書道教室	
スタジオ	午前	美姿勢バレエ		リズムエクササイズ		棒体操		
	午後	筋力アップ体操		ペットボトル体操		ボクササイズ	★リフレッシュ合気道	
温水プール	午前			水中ロコモ体操		本皇誕生日 浮き棒体操		
	午後							
料理教室		ドロップクッキー	ひき肉中華そば	豚こまボールの 生姜照り焼き	さつまいもの クランブルカップ	手作りパン	小松菜と豚肉の たまご炒め	
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	スマホ教室	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			うおまつ 本店		♥移動販売	
		26	27	28	29			
カルチャールーム	午前	3月のカレンダー	★パソコン教室/ 3月のカレンダー	小物に ホイップデコ飾り	小物に ホイップデコ飾り			
	午後	写経 筆ペンを使って	そろばん教室	季節を描こう 絵手紙	スケッチ教室			
スタジオ	午前	リラックスストレッチ		セラバンド体操				
	午後	タオル体操		ボール体操				
温水プール	午前			水中筋トレ	★水泳教室			
	午後			水中筋トレ				
料理教室		白身魚のトマト煮	豚肉と厚揚げの 辛みそ炒め	さばの野菜あんかけ	豚肉のごま炒め			
食堂・その他				リラクゼーション	中国語講座			
買い物ツアー		ポケットファームどきどき つくば牛久店		ヨークベニマル ひたち野うしく店				