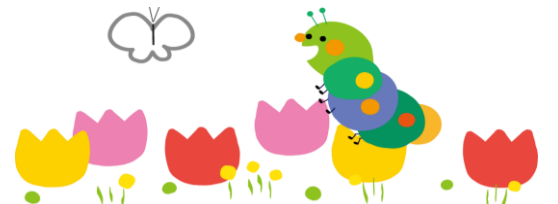


コミュニティガーデンつくば プログラム予定表

2024



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
						1	2	3
カルチャールーム	午前	イベント ○日にち 3/25(月)~30(土) ○場所 筑波JAXA (見学) 道の駅 常総 (昼食・見学) ○募集期間 3/4(月)~3/9(土)		★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/ ぬいぐるみのストラップ	世界遺産を色々知ろう	
	午後			世界遺産を色々知ろう	書道教室			
スタジオ	午前	青竹体操		ペットボトル体操		浮き棒体操		
	午後	道 常総 (昼食・見学)		※都合により予定を変更する場合がございます		ガトーショコラ	さわらのみぞれ煮	
温水プール	午前	※都合により予定を変更する場合がございます		カスミ ひたち野うしく店				
	午後	料理教室		食堂・その他		買い物ツアー		
		4	5	6	7	8	9	10
カルチャールーム	午前	水彩色えんぴつ画	小物ケースの デコレーション	ちょうちよのフローチ	ちょうちよのフローチ	水彩色えんぴつ画	韓国語講座	
	午後	紙ひもで作る花かご	季節を描こう 絵手紙	季節を描こう 絵手紙	みんなで歌おう♪	桜のつるし飾り	華やか! フラワーバスケット	
スタジオ	午前	筋力アップ体操		セラバンド体操		リズムストレッチ		
	午後	ボール体操		棒体操		セラバンド体操	★ヨガ	
温水プール	午前	水中ロコモ		ビート板体操		水中ウォーキング		
	午後							
料理教室		鮭の味噌バター炒め	煮込みハンバーグ	豚ニラ豆腐 チャンプルー	酢鶏	ねぎ豚春巻き	手作りパン	
食堂・その他								
買い物ツアー		ポケットファームどきどき		ヨークベニマル 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	
		11	12	13	14	15	16	17
カルチャールーム	午前	みんなで歌おう♪	★パソコン教室/ 紙ひもで作る花かご	華やか! フラワーバスケット	★編み物教室	★パソコン教室/ ほのほのパステル画	桜のつるしびな	
	午後	小物ケースの デコレーション	写経 筆ペンを使って	書道教室	春のお花飾り	みんなで歌おう♪	書道教室	
スタジオ	午前	美姿勢バレエ		リラックスストレッチ		タオル体操		
	午後	リラックスストレッチ		ボール体操		リラックスストレッチ	★リフレッシュ合気道	
温水プール	午前	ビート板体操		浮き棒体操		水中筋トレ		
	午後							
料理教室		豚肉と厚揚げの ごま醤油炒め	さつまいも蒸しパン	大根チーズもち	クランチチョコ	海老しゅうまい	豚肉のガーリック たまごとし	
食堂・その他					中国語講座			
買い物ツアー		♥移動販売	カスミ ひたち野うしく店		うおまつ 本店		うおまつ 本店	
		18	19	20	21	22	23	24
カルチャールーム	午前	ミニ イースターバーニー	みんなで歌おう♪	桜のフローチ	★編み物教室	ちりめん生地で作る 小物	韓国語講座	
	午後	スケッチ教室	ミニ イースターバーニー	書道教室	桜のフローチ	書道アート	みんなで歌おう♪	
スタジオ	午前	青竹体操		筋力アップ体操		リズムエクササイズ		
	午後	ペットボトル体操		スクーフ体操		ボクササイズ		
温水プール	午前	水中ウォーキング		プールで遊ぼう	★水泳教室	ビート板体操		
	午後							
料理教室		パイナップル チーズケーキ	豚肉の甘酢炒め	鶏肉のガーリック ボン酢焼き	はんぺんバーグ	小松菜と鶏の炒め物	オートミールクッキー	
食堂・その他		スマホ教室	中国語講座		スマホ教室			
買い物ツアー		ヨークベニマル ひたち野うしく店		♥移動販売	カスミ ひたち野うしく店			
		25	26	27	28	29	30	31
カルチャールーム	午前	4月のカレンダー	4月のカレンダー	みんなで歌おう♪	★編み物教室	そろばん教室	ちりめん生地で作る 小物	
	午後	写経 筆ペンを使って	そろばん教室	羊毛フェルトの フローチ	スケッチ教室	羊毛フェルトの フローチ	書道教室	
スタジオ	午前	セラバンド体操		タオル体操		★フラダンス	ペットボトル体操	
	午後	棒体操		★リフレッシュ合気道	筋力アップ体操	ボール体操		
温水プール	午前	水中筋トレ		水中ロコモ		浮き棒体操		
	午後							
料理教室		なすと鶏肉の ピリ辛照り焼き	かじきの中華炒め	かに玉風あかけ	肉巻きポーク ケチャップ	ハッシュドポーク	春キャベツの 塩だれ炒め	
食堂・その他		中国語講座		スマホ教室	中国語講座			
買い物ツアー				イベント週間の為、お休みです				

インスタ
はじめました

CGTSUKUBA