

# 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	4	5	6	7			
カルチャールーム	午前	桜のつるし飾り	ホイップデコレーション	ちりめんで作る小物	★編み物教室	★パソコン教室/ ちりめんで作る小物	韓国語講座				
	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♪	世界遺産を色々知ろう	書道教室				
スタジオ	午前	青竹体操		ボール体操		リズムストレッチ					
	午後	ペットボトル体操		筋力アップ体操	★リフレッシュ合気道	ボクササイズ					
温水プール	午前	ビート板体操		水中ウォーキング		プールで遊ぼう					
	午後										
料理教室	サバのトマト煮込み	豚肉ときのこの オイパタ炒め	さつまいもと 豚肉の甘辛煮	鶏肉のカレーマヨ炒め	紅茶とくるみの スコーン	豚肉と春雨のうま煮					
食堂・その他	リラクゼーション		中国語講座		スマホ教室	リラクゼーション					
買い物ツアー	カスミ ひたち野牛久店			♥移動販売	ヨークベニマル ひたち野牛久店						
		8	9	10	11	12	13		14		
カルチャールーム	午前	クラフトバンドで作る 鯉のぼり	★パソコン教室/ リングピロー	クラフトバンドで作る 鯉のぼり	★編み物教室	リングピロー	春のフラワーボックス				
	午後	スケッチ教室	季節を描こう 絵手紙	みんなで歌おう♪	スケッチ教室	水彩色鉛筆画	書道教室				
スタジオ	午前	リラックスストレッチ		青竹体操		スカーフ体操					
	午後	セラバンド体操		棒体操		リラックスストレッチ	★ヨガ				
温水プール	午前	水中ロコモ		浮き棒体操		水中筋トレ					
	午後										
料理教室	鶏とほうれん草の 中華炒め	ナスでミートボール	白身魚の コチュジャン炒め	抹茶のカップケーキ	サバ缶とじゃがいもの ガーリックソテー	スティックスイート ポテト					
食堂・その他	リラクゼーション		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			ポケットファームどきどき【直売所】		♥移動販売					
		15	16	17	18	19	20	21			
カルチャールーム	午前	5月のカレンダー	カラーロープのミサン ガ	季節を描こう 絵手紙	★編み物教室	★パソコン教室/ ほのぼののパステル画	みんなで歌おう♪				
	午後	水彩色鉛筆画	アンティーク柄の あすま袋	書道教室	アンティーク柄の あすま袋	みんなで歌おう♪	書道教室				
スタジオ	午前	筋力アップ体操		美姿勢バレエ		セラバンド体操					
	午後	ボール体操		タオル体操		ボクササイズ	★リフレッシュ合気道				
温水プール	午前	水中ウォーキング		水中筋トレ		★水泳教室 水中筋トレ					
	午後								ビート板体操		
料理教室	バナナマフィン	牛肉ともやしの ピリ辛炒め	手作りパン	豚肉のキムチ炒め	しいたけ鶏つくね	鮭とねぎのしょうが 照り焼き					
食堂・その他	中国語講座	中国語講座	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【直売所】		うおまつ 本店	しまむら【洋品店】		うおまつ 本店					
		22	23	24	25	26	27		28		
カルチャールーム	午前	春のフラワーボックス	★パソコン教室/ 桜のワンピース	くるみボタンの ストラップ	桜のワンピース	くるみボタンの ストラップ	韓国語講座				
	午後	硬筆教室	そろばん教室	春のおしゃれ棚	春のおしゃれ棚	そろばん教室	世界遺産を色々知ろう				
スタジオ	午前	リズムストレッチ		リラックスストレッチ		青竹体操					
	午後	棒体操		ボール体操		ペットボトル体操					
温水プール	午前	プールで遊ぼう		水中ロコモ		浮き棒体操					
	午後										
料理教室	厚揚げの肉詰め	しっとりチョコチップ クッキー	たまごとひき肉の オイスター炒め	えびとナスのネギだれ	豚肉とブロックリーの みそ炒め	コーン入り チキンナゲット					
食堂・その他	スマホ教室		リラクゼーション								
買い物ツアー	うおまつ 本店	♥移動販売	カスミ ひたち野牛久店								
		29	30	おしらせ							
カルチャールーム	午前	みんなで歌おう♪	5月のカレンダー	<p>★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</p> <p>※※※今月のサロン※※※ 4(木)10(水)15(月)20(土)26(金)</p> <p>※予定を変更する場合がございます</p>							
	午後	カラーロープのミサン ガ	写経(筆ペンを使って)								
スタジオ	午前	リズムストレッチ									
	午後	タオル体操									
温水プール	午前	水中筋トレ									
	午後										
料理教室	豚肉大葉ロール	鱈のチリソース									
食堂・その他	リラクゼーション										
買い物ツアー	ヨークベニマル ひたち野牛久店										
										<p>Instagram CGTSUKUBA</p>	
										<p>Instagram CGTSUKUBA</p>	
										<p>Instagram CGTSUKUBA</p>	