

コミュニティガーデンつくば
プログラム予定表

2024

10月



		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	インスタはこちら  CGTSUKUBA	みんなで歌おう♪	ビックリボンポーチ	★編物教室	★パソコン教室/ 世界遺産を色々知ろう	韓国語講座		
	午後		ちりめんで作る小物	書道教室	秋の マグネットボード	マクラメストラップ	みんなで歌おう♪		
スタジオ	午前		青竹体操	ボール体操		タオル体操			
	午後		棒体操	セラバンド体操		ボクササイズ			
温水プール	午前		プールで遊ぼう		水中ウォーキング		お楽しみ体操♪		
	午後								
料理教室			諸事情により 料理教室は お休みさせていただきます						
食堂・その他			ネイル教室		ネイル教室		スマホ教室		
買い物ツアー			カスミ ひたち野牛久店					♥移動販売 	
			7	8	9	10	11	12	13
カルチャールーム	午前		秋の マグネットボード	★パソコン教室/ 季節を描こう絵手紙	みんなで歌おう♪	★編物教室	水彩色鉛筆画	世界遺産を 色々知ろう	
	午後		写経 筆ペンを使って	ビックリボンポーチ	ハロウィンのライト	マクラメストラップ	ちりめんで作る小物	書道教室	
スタジオ	午前		★ストレッチヨガ	リズムストレッチ	リラックスストレッチ		セラバンド体操		
	午後		ペットボトル体操		筋力アップ体操		リラックスストレッチ	★ヨガ	
温水プール	午前	浮き棒体操		水中ココモ体操		ビート板体操			
	午後								
料理教室		諸事情により 料理教室は お休みさせていただきます							
食堂・その他		スマホ教室/ネイル教室	中国語講座	ネイル教室					
買い物ツアー		TAIRAYA たいらや スーパー 荳崎店			ヨークベニマル ひたち野牛久店				
		14	15	16	17	18	19	20	
カルチャールーム	午前	ほのぼののパステル画	ハロウィンのライト	かぼちゃのお化けの つるし飾り	★編物教室	★パソコン教室/ 書道アート	韓国語講座		
	午後	かぼちゃのお化けの つるし飾り	書道アート	書道教室	みんなで歌おう♪	ミニフラワー アレンジメント	書道教室		
スタジオ	午前	リズムエクササイズ		タオル体操		スカーフ体操			
	午後	ボール体操		柔軟体操		ペットボトル体操	★リフレッシュ合気道		
温水プール	午前	水中筋トレ		プールで遊ぼう		水中ウォーキング			
	午後								
料理教室		諸事情により 料理教室は お休みさせていただきます							
食堂・その他					中国語講座/ネイル教室	スマホ教室			
買い物ツアー		ヨークベニマル ひたち野牛久店			♥移動販売 	うおまつ 本店			
		21	22	23	24	25	26	27	
カルチャールーム	午前	11月のカレンダー	★パソコン教室/ 11月のカレンダー	季節を描こう 絵手紙	★編物教室	ハロウィンのほうき	ハロウィンのほうき		
	午後	水彩色鉛筆画	写経 筆ペンを使って	ハロウィンリース	ラベンダーの香り	みんなで歌おう♪	書道教室		
スタジオ	午前	★ストレッチヨガ	リラックスストレッチ	リズムストレッチ		青竹体操			
	午後	セラバンド体操		ボール体操		棒体操			
温水プール	午前	お楽しみ体操♪		浮き棒体操	★水泳教室	水中ココモ体操			
	午後				浮き棒体操				
料理教室		諸事情により 料理教室は お休みさせていただきます							
食堂・その他			ネイル教室	スマホ教室	中国語講座	ネイル教室			
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				
		28	29	30	31				
カルチャールーム	午前	みんなで歌おう♪	ハロウィンの撮影会		★編物教室	★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 ※都合により予定を変更する場合がございます ※今月のサロン※ 3(木)9(水)14(月)19(土)25(金)28(月) ハニーが不足しております お手持ちのハニーをハニー銀行へ 預けて頂けますよう お願い致します			
	午後	フェルトの 簡単ポーチ	フェルトの 簡単ポーチ	お花の詰め合わせ	お花の詰め合わせ				
スタジオ	午前	筋力アップ体操		青竹体操					
	午後	タオル体操		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					
	午後								
料理教室		諸事情により 料理教室は お休みさせていただきます							
食堂・その他		中国語講座/ネイル教室		ネイル教室	スマホ教室				
買い物ツアー		しまむら(洋品店)	♥移動販売 	ヨークベニマル ひたち野牛久店					