

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	 <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>※都合により予定を変更する場合がございます</p> <p>※都合により予定を変更する場合がございます</p> <p>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</p>			
	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					