

コミュニティガーデンつくば
プログラム予定表

2024

11月



		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	★マークはボランティアマークです ♥マークは移動販売マークです			★パソコン教室/ 秋の刺繍枠飾り		韓国語講座	文化の日	
	午後	Instagramはこちらからご覧になれます			世界遺産を 色々知ろう		書道教室		
スタジオ	午前	※都合により変更する場合がございます			棒体操		セラバンド体操	プールで遊ぼう	
	午後	※都合により変更する場合がございます			セラバンド体操				
温水プール	午前	今月のサロン			7(木)13(水)18(月)23(土)29(金)		今月の料理教室は都合によりお休みです		
	午後	今月のサロン			7(木)13(水)18(月)23(土)29(金)		今月の料理教室は都合によりお休みです		
料理教室		※都合により変更する場合がございます			ネイル教室		ヨークベニマル ひたち野うしく店		
食堂・その他		※都合により変更する場合がございます			ヨークベニマル		ひたち野うしく店		
買い物ツアー		※都合により変更する場合がございます			ヨークベニマル		ひたち野うしく店		
		振替休日 4		5		6		7	
カルチャールーム	午前	サンタさんと トナカイさん	みんなで歌おう♪	ふわふわリボン のボールペン	★編み物教室	水彩画色鉛筆画	秋の刺繍枠飾り	勤労	
	午後	写経 筆ペンを使って	フラワー アレンジメント	書道教室	ミニチュア ドールハウス	ミニチュア ドールハウス	世界遺産を 色々知ろう		
スタジオ	午前	ボール体操		柔軟体操		スカーフ体操		★ヨガ	
	午後	ボクササイズ		タオル体操		筋力アップ体操			
温水プール	午前	水中ウォーキング		お楽しみ体操		浮き棒体操		浮き棒体操	
	午後	水中ウォーキング		お楽しみ体操		浮き棒体操			
料理教室					
食堂・その他		ネイル教室		中国語講座/ネイル教室		スマホ教室		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			
		11		12		13		14	
カルチャールーム	午前	書道アート	★パソコン教室/ 季節を描こう 絵手紙	みんなで歌おう♪	★編み物教室	★パソコン教室/ クリスマスリース	韓国語講座	勤労感謝の日	
	午後	ふわふわリボン のボールペン	サンタさんと トナカイさん	クリスマスリース	サンタさんへお手紙 アレンジメント	みんなで歌おう♪	書道教室		
スタジオ	午前	リズムストレッチ		青竹体操		リズムエクササイズ		ボール体操	
	午後	セラバンド体操		ペットボトル体操		ボール体操			
温水プール	午前	水中ロコモ体操		ビート板体操		水中筋トレ		水中筋トレ	
	午後	水中ロコモ体操		ビート板体操		水中筋トレ			
料理教室					
食堂・その他		中国語講座/ネイル教室		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 ひたち野うしく店			うおまつ 本店		ヨークベニマル ひたち野うしく店		
		18		19		20		21	
カルチャールーム	午前	みんなで歌おう♪		季節を描こう 絵手紙	★編み物教室	★パソコン教室/ ボンボンツリー	ボンボンツリー	勤労感謝の日	
	午後	マクラメで作る サンタクロス		サンタさんへお手紙 アレンジメント	縁起物 サルぼぼの飾り物	書道教室	みんなで歌おう♪		
スタジオ	午前	★ストレッチヨガ		リラックスストレッチ		青竹体操		ペットボトル体操	
	午後	タオル体操		★リフレッシュ合気道		ペットボトル体操			
温水プール	午前	プールで遊ぼう		水中ウォーキング		★水泳教室		お楽しみ体操	
	午後	プールで遊ぼう		水中ウォーキング		水中ウォーキング			
料理教室					
食堂・その他		ネイル教室		中国語講座/ネイル教室		中国語講座/ネイル教室		カスミ ひたち野うしく店	
買い物ツアー		たいらや スーパー		♥移動販売		ポケットファームときどき つくば牛久店			
		25		26		27		28	
カルチャールーム	午前	11月のカレンダー		★パソコン教室/ 書道アート	11月のカレンダー	★編み物教室	ほのぼののパステル画	韓国語講座	
	午後	水彩画色鉛筆画		桌上 クリスマスツリー	書道教室	みんなで歌おう♪	桌上 クリスマスツリー	書道教室	
スタジオ	午前	筋力アップ体操		柔軟体操		★フラダンス		リラックス ストレッチ	
	午後	棒体操		セラバンド体操		リラックス ストレッチ		タオル体操	
温水プール	午前	浮き棒体操		水中ロコモ体操		ビート板体操		ビート板体操	
	午後	浮き棒体操		水中ロコモ体操		ビート板体操			
料理教室					
食堂・その他		スマホ教室		ネイル教室		ネイル教室		ヨークベニマル ひたち野うしく店	
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		ヨークベニマル ひたち野うしく店		