

コミュニティガーデンつくば
プログラム予定表

2025

12月

Merry Christmas!

		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	水彩色鉛筆画	みんなで歌おう♪	ちくちく縫う手仕事	★編み物教室	★パソコン教室/ そろばん教室	みんなで歌おう♪	★マークは ボランティア ♥マークは 販売業者です				
	午後	カチューシャ キーホルダー	カチューシャ キーホルダー	書道教室	靴下で雪だるま	靴下で雪だるま	書道教室					
スタジオ	午前	リラックスストレッチ		柔軟体操		青竹体操		今月のサロン 4(木)10(水) 15(月)20(土) 26(金)28(月)				
	午後	タオル体操		セラバンド体操		棒体操						
温水プール	午前	水中ロコモ体操		浮き棒体操		水中筋トレ						
	午後											
料理教室								都合により 変更する場合が ございます				
食堂・その他		中国語講座	スマホ教室									
買い物ツアー		ヨークベニマル	♥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	ほのぼののパステル画	★パソコン教室/ そろばん教室	クリスマス ハンキング	★編み物教室	世界遺産を 色々知ろう	サンタのおうち					
	午後	サンタのおうち	クリスマス ハンキング	みんなで歌おう♪	折り紙物語	折り紙物語	書道教室					
スタジオ	午前	柔軟体操		筋力アップ体操		セラバンド体操						
	午後	ボール体操		ボクササイズ		ペットボトル体操						
温水プール	午前	ビート板体操		水中ウォーキング		お楽しみ体操♪						
	午後											
料理教室			りんごケーキ			さつまいも蒸しパン						
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		ポケットファームどきどき		カスミ ひたち野牛久店		うおまつ 本店						
		15	16	17	18	19	20	21				
カルチャールーム	午前	1月のカレンダー	季節を描こう 絵手紙	牛乳パックで作る クリスマスツリー	★編み物教室	★パソコン教室/ 熊手のお正月飾り	世界遺産を 色々知ろう					
	午後	そろばん教室	牛乳パックで作る クリスマスツリー	書道教室	升のお正月飾り	みんなで歌おう♪	升のお正月飾り					
スタジオ	午前	青竹体操		美姿勢バレエ		タオル体操						
	午後	スカーフ体操		ボール体操		筋力アップ体操	リフレッシュ合気道					
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						
	午後											
料理教室					鶏肉のねぎ塩炒め		マヨコーンパン					
食堂・その他				スマホ教室								
買い物ツアー		♥移動販売	うおまつ 本店		♥移動販売	ヨークベニマル	ひたち野牛久店					
		22	23	24	25	26	27	28				
カルチャールーム	午前	熊手のお正月飾り	1月のカレンダー	水彩色鉛筆画	★編み物教室	水彩色鉛筆画	お正月羽子板飾り					
	午後	みんなで歌おう♪	お正月飾り	お正月飾り	みんなで歌おう♪	お正月羽子板飾り	書道教室					
スタジオ	午前	セラバンド体操		青竹体操		リラックスストレッチ						
	午後	ペットボトル体操		筋力アップ体操		棒体操						
温水プール	午前	水中筋トレ		お楽しみ体操		水中ウォーキング						
	午後											
料理教室		チョコ乗せクッキー		カップイン クリスマスケーキ								
食堂・その他		スマホ教室				スマホ教室						
買い物ツアー		カスミ ひたち野牛久店		ヨークベニマル ひたち野牛久店		混雑予想の為お休み						
		29	30	31								
カルチャールーム	午前	写経 (筆ペンを使って)	写経 (筆ペンを使って)	季節を描こう 絵手紙								
	午後	しめ縄のお正月飾り	しめ縄のお正月飾り	書道教室								
スタジオ	午前			お楽しみ体操♪								
	午後											
温水プール	午前	お楽しみ体操♪		年末の為、 プールお休み								
	午後											
料理教室		かに玉風あんかけ						12/31・1/2・1/3は 1日利用のみとなりま す				
食堂・その他												
買い物ツアー		混雑が予想される為、お休みします										