

コミュニティガーデンつくば

Happy New Year!

1月

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
カルチャールーム	午前							
	午後	★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		インスタはこちらから♪	迎春 明けましておめでとうございます	お正月プログラムになります		
スタジオ	午前		❖❖今月のサロン❖❖					
	午後	8(木) 14(水) 19(月) 24(土) 30(金)				プールはお休み、温泉のみとなります		
料理教室		※都合により変更する場合がございます				混雑が予想される為、休ませて頂きます		
食堂・その他								
買い物ツアー								
	5	6	7	8	9	10	11	
カルチャールーム	午前	新年 馬の飾り物	季節を描こう 絵手紙	ちくちく縫う 手仕事	★編み物教室	新年 馬の飾り物	みんなで歌おう	
	午後	みんなで歌おう	毛糸のお馬さん	書道教室	毛糸のお馬さん	水彩色鉛筆画	ちりめんで作る 小物	
スタジオ	午前	青竹体操		柔軟体操		ボール体操		
	午後	ペットボトル体操		セラバンド体操		筋力アップ体操		
温水プール	午前	水中ウォーキング		ピート板体操		浮き棒体操		
	午後							
料理教室				丸ごとバナナパイ			鬼まんじゅう	
食堂・その他					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			カスミ ひたち野牛久店		ヨークベニマル ひたち野牛久店	
	12	13	14	15	16	17	18	
カルチャールーム	午前	水彩色鉛筆画	そろばん教室	季節を描こう 絵手紙	★編み物教室	ちりめんで作る 小物	モールで作る キーホルダー	
	午後	靴下で雪だるま	プリザーブド フラワー	モールで作る キーホルダー	みんなで歌おう	そろばん教室	書道教室	
スタジオ	午前	リラックスストレッチ		美姿勢バレエ		青竹体操		
	午後	棒体操		リフレッシュ合気道	セラバンド体操	ペットボトル体操		
温水プール	午前	水中口コモ体操		水中筋トレ		お楽しみ体操		
	午後							
料理教室		豚肉と茄子の柚子炒め			鶏肉とピーマンの中華炒め			
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		うおまつ 本店	♥移動販売	うおまつ 本店		
	成人の日 19	20	21	22	23	24	25	
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)	ふらキラプローチ	★編み物教室	世界遺産を色々知ろう	プリザーブド フラワー	
	午後	ふらキラプローチ	バレンタインリース	書道教室	プリザーブド フラワー	バレンタインリース	書道教室	
スタジオ	午前	★ストレッチヨガ	柔軟体操		青竹体操	リラックスストレッチ		
	午後	筋力アップ体操		ペットボトル体操		棒体操		
温水プール	午前	ビート板体操		浮き棒体操	★水泳教室	水中ウォーキング		
	午後				浮き棒体操			
料理教室		スノーボール クッキー	肉団子の甘酢あん					
食堂・その他		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		ヨークベニマル ひたち野牛久店	イベントの為、お休み		♥移動販売	
	26	27	28	29	30	31		
カルチャールーム	午前	ほのぼのパステル画	2月のカレンダー	みんなで歌おう	★編み物教室	みんなで歌おう	世界遺産を色々知ろう	
	午後	2月のカレンダー	靴下で雪だるま	冬のお出かけバック	冬のお出かけバック	プリザーブド フラワー	書道教室	
スタジオ	午前	ボクササイズ		棒体操		★フラダンス /筋力アップ体操	筋力アップ体操	
	午後	ボール体操		スカーフ体操		セラバンド体操		
温水プール	午前	お楽しみ体操		水中口コモ体操		水中筋トレ		
	午後							
料理教室			黒糖まんじゅう			ちくわで作る エビチリ風		
食堂・その他		中国語講座		中国語講座	スマホ教室	スマホ教室		
買い物ツアー		イベントの為、お休み		♥移動販売	ヨークベニマル ひたち野牛久店			

今年もよろしく
お願いします