

コミュニティガーデンつくば  
プログラム予定表  
2026年

3月 March

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		2	3	4	5	6	7	1/8
カルチャールーム	午前	アロマワックスキャップ	モールで作るキーホルダー	ちくちく縫う手仕事	★編み物教室	★パソコン教室/ちりめんで作る小物	みんなで歌おう	
	午後	折り紙物語	季節を描こう 絵手紙	書道教室	窓際のぴよちゃん	ほのほのパステル画	書道教室	
スタジオ	午前	柔軟体操		青竹体操		筋力アップ体操		
	午後	セラバンド体操		ペットボトル体操		スカーフ体操		
温水プール	午前	ビート板体操		浮き棒体操		水中ウォーキング		
	午後							
料理教室			きなこクッキー		豚肉甘辛炒め			
食堂・その他				スマホ教室	中国語講座			
買い物ツアー		ヨークベニマル ひたち野うしく店				カスミ ひたち野うしく店		
		9	10	11	12	13	14	15
カルチャールーム	午前	みんなで歌おう	★パソコン教室/写経 筆ペンを使って	アロマワックスキャップ	★編み物教室	みんなで歌おう	世界遺産を色々知ろう	
	午後	ひらひら桜の壁飾り	窓際のぴよちゃん	季節を描こう 絵手紙	モールで作るキーホルダー	そろばん教室	タオルで作るくまさん	
スタジオ	午前	ボール体操		リラックスストレッチ		お楽しみ体操		
	午後	タオル体操		棒体操		お楽しみ体操		
温水プール	午前	お楽しみ体操		水中ロコモ体操		水中筋トレ		
	午後							
料理教室		お豆腐マフィン					White Day	
食堂・その他		スマホ教室						
買い物ツアー		ダイソー牛久猪子店	ヨークベニマル ひたち野うしく店	都合によりお休み		♥移動販売	ヨークベニマル ひたち野うしく店	
		16	17	18	19	20	21	22
カルチャールーム	午前	水彩色鉛筆画	ちりめんで作る小物	みんなで歌おう	★編み物教室	★パソコン教室/水彩色鉛筆画	アロマワックスサシェ	
	午後	チューリップ ディフューザー	フラワーアレンジメント	書道教室	みんなで歌おう	ひらひら桜の壁飾り	書道教室	
スタジオ	午前	ボクササイズ		柔軟体操		棒体操		
	午後	ペットボトル体操		筋力アップ体操		セラバンド体操		
温水プール	午前	水中ウォーキング		ビート板体操		浮き棒体操		
	午後							
料理教室				バナナおからもちもちクッキー			なすと鶏みぞれ煮	
食堂・その他		中国語講座					スマホ教室	
買い物ツアー		♥移動販売	カスミ ひたち野うしく店		うおまつ 本店			
		23	24	25	26	27	28	29
カルチャールーム	午前	4月のカレンダー	★パソコン教室/4月のカレンダー	そろばん教室	★編み物教室	世界遺産を色々知ろう	イースターのアレンジ	インスタはこちらから!!!
	午後	そろばん教室	みんなで歌おう	イースターのアレンジ	チューリップ ディフューザー	折り紙教室	写経 筆ペンを使って	
スタジオ	午前	青竹体操		ボール体操		★フラダンス/タオル体操		
	午後	筋力アップ体操		スカーフ体操		ペットボトル体操		
温水プール	午前	水中筋トレ		お楽しみ体操		★水泳教室		
	午後					お楽しみ体操		
料理教室			麻婆豆腐			豚肉とアスパラ オイスター炒め		
食堂・その他					中国語講座	スマホ教室		
買い物ツアー		ポケットファームときどき つくば牛久		♥移動販売	ヨークベニマル ひたち野うしく店	クスリのアオキ ドラッグストア		
		30	31	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸		🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸		
カルチャールーム	午前	タオルで作るくまさん	アロマワックスサシェ	★マークはボランティアマークです		🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸		
	午後	写経 筆ペンを使って	ほのほのパステル画	♥販売業者マークです		🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸		
スタジオ	午前	棒体操		🌸🌸今月のサロン🌸🌸		🌸🌸今月のサロン🌸🌸		
	午後	セラバンド体操						
温水プール	午前	浮き棒体操		5(木)11(水)16(月)21(土)27(金)		🌸🌸今月のサロン🌸🌸		
	午後							
料理教室		照り焼きチキン		都合により変更する場合がございます		★応募期間★2/23(月)~3/7(金)		
食堂・その他		スマホ教室				詳しくは館内ポスターをご覧ください		
買い物ツアー		ヨークベニマル ひたち野うしく店				🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸		