

コミュニティガーデンつくば
プログラム予定表
2024

6月

June

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
							1	2	
カルチャールーム	午前						韓国語講座		
カルチャールーム	午後						みんなで歌おう♪		
スタジオ	午前						リラクストストレッチ		
スタジオ	午後						ボクササイズ		
温水プール	午前						水中ウォーキング		
温水プール	午後						鶏肉となすの生姜炒め		
料理教室							ヨークベニマル		
食堂・その他							ひたち野うしく店		
買い物ツアー									
							3		4
カルチャールーム	午前	みんなで歌おう♪	手作りネームタグ	傘のフラワーアレンジメント	ほのぼののパステル画	★パソコン教室 / ちりめんで作る小物	世界遺産を色々知ろう		
カルチャールーム	午後	手作りネームタグ	写経 筆ペンを使って	季節を描こう 絵手紙	傘のフラワーアレンジメント	世界遺産を色々知ろう	書道教室		
スタジオ	午前	リズムストレッチ	青竹体操	ボール体操					
スタジオ	午後	セラバンド体操	ペットボトル体操	リズムエクササイズ	★リフレッシュ合気道				
温水プール	午前	浮き棒体操	ビート版体操	水中ロコモ					
温水プール	午後								
料理教室		鶏肉のカレーマヨ炒め	蒸し饅頭	手作りパン	チーズ入り芋もち	ピーマンとナスのそぼろ炒め	ツナと野菜の彩りキッシュ		
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		♥移動販売	カスミ ひたち野うしく店				
		10	11	12	13	14	15		16
カルチャールーム	午前	水彩色鉛筆画	★パソコン教室 / 季節を描こう 絵手紙	うちのデコパージュ	★編み物教室	水彩色鉛筆画	ちりめんで作る小物		
カルチャールーム	午後	フェルトのてるてる坊主	フェルトのてるてる坊主	書道教室	みんなで歌おう♪	刺繍で手仕事	書道教室		
スタジオ	午前	青竹体操	柔軟体操	筋力アップ体操					
スタジオ	午後	棒体操	タオル体操	ボクササイズ	★ヨガ				
温水プール	午前	お楽しみ体操	水中ウォーキング	水中筋トレ					
温水プール	午後								
料理教室		抹茶おからクッキー	カジキで青椒肉絲	チキンと野菜のトマト煮込み	豚肉とじゃがいもの韓国風炒め	エリンギと海老の中華炒め	豚肉のケチャ味噌炒め		
食堂・その他		中国語講座		スマホ教室	中国語講座				
買い物ツアー		カスミ ひたち野うしく店	しまむら 洋服店	うおまつ 本店					
		17	18	19	20	21	22		23
カルチャールーム	午前	そろばん教室	みんなで歌おう♪	傘のブローチ	★編み物教室	★パソコン教室 / 可愛いカタツムリ	韓国語講座		
カルチャールーム	午後	刺繍で手仕事	傘のブローチ	書道教室	可愛いカタツムリ	みんなで歌おう♪	書道教室		
スタジオ	午前	美姿勢バレエ	スカーフ体操	青竹体操					
スタジオ	午後	タオル体操	★リフレッシュ合気道	筋力アップ体操					
温水プール	午前	ビート版体操	プールで遊ぼう	お楽しみ体操					
温水プール	午後								
料理教室		豚肉と厚揚げのコチュジャン炒め	鶏マヨ	ヤンニョムポーク	ぶりとピーマンの甘辛炒め	豚肉と豆腐の卵とじ	チョコチャンククッキー		
食堂・その他			スマホ教室						
買い物ツアー		♥移動販売	ヨークベニマル ひたち野うしく店				♥移動販売		
		24	25	26	27	28	29		31
カルチャールーム	午前	7月のカレンダー	★パソコン教室 / 7月のカレンダー	みんなで歌おう♪	★編み物教室	うちのデコパージュ	ちりめんで作る七夕飾り		
カルチャールーム	午後	写経 筆ペンを使って	そろばん教室	紫陽花のブローチ	ちりめんで作る七夕飾り	そろばん教室	紫陽花のブローチ		
スタジオ	午前	リラクストストレッチ	リズムエクササイズ	セラバンド体操					
スタジオ	午後	ペットボトル体操	ボール体操	リズムストレッチ					
温水プール	午前	水中ロコモ	水中筋トレ	★水泳教室	浮き棒体操				
温水プール	午後			水中筋トレ					
料理教室		サバと野菜のポン酢炒め	豚肉ときのこの旨辛炒め	鮭のちゃんちゃん焼き風	ねぎ塩チキン	焼きドーナツ	鶏つくね		
食堂・その他			中国語講座						
買い物ツアー		カスミ ひたち野うしく店			ポケットファームどきどき つくば牛久店				