

コミュニティガーデンつくば
プログラム予定表

2024



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
		★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			1	2	3	4	
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			★編み物教室	★パソコン教室 /金魚のつるし飾り	韓国語講座		
	午後	♥マークは販売業者マークです			ほのぼのバステル画	みんなで歌おう♪	書道教室		
スタジオ	午前	※今月のサロン※			リズムストレッチ	筋力アップ体操			
	午後	1(木)7(水)12(月)17(土)23(金)28(水)			棒体操	リラックスストレッチ	★リフレッシュ合気道		
温水プール	午前	※都合により予定を変更する場合がございます			プールで遊ぼう	水中ウォーキング			
	午後								
料理教室	NEW ネイル教室が 始まります			中華風豚たま炒め	豚キャベツつくね	抹茶おからクッキー			
食堂・その他	20(火)22(木)30(金)			スマホ教室					
買い物ツアー	詳しくは ポスターでお知らせします			♥移動販売	ヨークベニマル ひたち野牛久店				
		5	6	7	8	9	10	11	
カルチャールーム	午前	お盆飾り	季節を描こう絵手紙	みんなで歌おう♪	★編み物教室	世界遺産を色々知ろう	世界遺産を色々知ろう		
	午後	水彩色鉛筆画	サマーデコレーション	金魚のつるし飾り	サマーデコレーション	お盆飾り	書道教室		
スタジオ	午前	美姿勢バレエ		柔軟体操		タオル体操			
	午後	ポール体操		セラバンド体操		リズムストレッチ	★ヨガ		
温水プール	午前	水中筋トレ		ビート板体操		お楽しみ体操			
	午後								
料理教室	チョコチャンククッキー	めかじきのオイスター炒め	手作りパン	サバのトマト煮込み	なすのそぼろ炒め	豚肉のカレー生姜焼き			
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 ひたち野牛久店			カスミ ひたち野		お休みします			
		振替休日 12	13	14	15	16	17	18	
カルチャールーム	午前	紙風鈴	★パソコン教室/ポンポンフラワーチャーム	ポンポンフラワーチャーム	みんなで歌おう♪	★パソコン教室/紙風鈴	韓国語講座		
	午後	写経(筆ペンを使って)	そろばん教室	書道教室	虹のキーホルダー	書道アート	みんなで歌おう♪		
スタジオ	午前	青竹体操		タオル体操		ポール体操			
	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	お盆期間中の為 プールレッスンは お休みとなります ※プールは通常通りです							
	午後								
料理教室	鶏肉のピリ辛照り焼き	なすの肉巻き	バイクドチーズケーキ	豚バラ大根	紅茶スコーン	とり団子			
食堂・その他									
買い物ツアー	混雑が予想される為10日~16日までお休みします					♥移動販売			
		19	20	21	22	23	24	25	
カルチャールーム	午前	9月カレンダー	9月カレンダー	ポンポンアートアイスクリーム	★編み物教室	虹のキーホルダー	夏のスクエアフレーム		
	午後	そろばん教室	みんなで歌おう♪	季節を描こう 絵手紙	みんなで歌おう♪	そろばん教室	書道教室		
スタジオ	午前	セラバンド体操		ポール体操		青竹体操			
	午後	ポクササイズ		★リフレッシュ合気道	リラックスストレッチ	ペットボトル体操			
温水プール	午前	水中ウォーキング		水中筋トレ		ビート板体操			
	午後								
料理教室	豚肉のケチャ味噌炒め	鶏マヨ	小松菜とツナの炒め物	チーズ入り芋もち	エリンギとえびの中華炒め	鮭のちゃんちゃん焼き風			
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 つくば牛久店			カスミ ひたち野牛久店					
		26	27	28	29	30	31		
カルチャールーム	午前	みんなで歌おう♪	★パソコン教室/ポンポンアートアイスクリーム	ちりめんで作る小物	★編み物教室	ちりめんで作る小物	韓国語講座		
	午後	夏のスクエアフレーム	写経(筆ペンを使って)	書道教室	おしゃれサマーボックス	水彩色鉛筆画	おしゃれサマーボックス		
スタジオ	午前	リズムエクササイズ NEW	★ストレッチヨガ	青竹体操		スカーフ体操			
	午後	棒体操		ペットボトル体操		セラバンド体操			
温水プール	午前	お楽しみ体操		浮き棒体操	★水泳教室	水中口コモ			
	午後								
料理教室	鮭とブロッコリーのムニエル風ソテー	バナナマフィン	牛肉と豆苗の炒め物	アスパラとじゃがいものガリパタソテー	ヤンニョムチキン	豚肉と豆腐のたまごとじ			
食堂・その他	中国語講座				中国語講座	スマホ教室			
買い物ツアー	カスミ ひたち野牛久店	♥移動販売	ヨークベニマル ひたち野牛久店	うおまつ 本店					

Instagram
こちらから♪