

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	
		2	3	4	5	6	7	1/8	
カルチャールーム	午前	みんなで歌おう♪	おしゃれな秋の飾り棚	季節を描こう 絵手紙	★編み物教室	★パソコン教室/ おしゃれな秋の飾り棚	お花の詰め合わせ		
	午後	お月見ウサギの タペストリー	写経(筆ペンを使って)	お月見ウサギの タペストリー	手鞠ボタンの キーホルダー	みんなで歌おう♪	書道教室		
スタジオ	午前	タオル体操		リズムエクササイズ		青竹体操			
	午後	ボクササイズ		筋力アップ体操		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		水中筋トレ			
	午後								
料理教室	豚肉と豆腐の卵とじ	バナナマフィン	牛肉と豆苗の炒め物	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	スマホ教室/ネイル教室		ネイル教室	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			♥移動販売	カスミ ひたち野牛久店				
		9	10	11	12	13	14	15	
カルチャールーム	午前	マクラメ飾り	★パソコン教室/ 季節を描こう 絵手紙	お月見ライト	★編み物教室	世界遺産を色々知ろう	韓国語講座		
	午後	そろばん教室	手鞠ボタンの キーホルダー	書道教室	みんなで歌おう♪	書道アート	書道教室		
スタジオ	午前	ストレッチヨガ		柔軟体操		棒体操			
	午後	ポール体操		セラバンド体操		筋力アップ体操	★ヨガ		
温水プール	午前	水中ココモ体操		お楽しみ体操♪		浮き棒体操			
	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	中国語講座/ ネイル教室	中国語講座		スマホ教室	ネイル教室				
買い物ツアー	うおまつ 本店			ヨークベニマル 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			
		16	17	18	19	20	21	22	
カルチャールーム	午前	ちりめんで作る小物	月とウサちゃんの物語	みんなで歌おう♪	★編み物教室	★パソコン教室/ お月見ライト	韓国語講座		
	午後	写経(筆ペンを使って)	書道アート	マクラメ飾り	ちりめんで作る小物	水彩色鉛筆画	世界遺産を色々知ろう		
スタジオ	午前	セラバンド体操		青竹体操		スカーフ体操			
	午後	タオル体操		ペットボトル体操		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	水中ウォーキング		プールで遊ぼう	★水泳教室	ビート板体操			
	午後				プールで遊ぼう				
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		ネイル教室		ネイル教室					
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					
		23	24	25	26	27	28	29	
カルチャールーム	午前	10月カレンダー	★パソコン教室/ 10月カレンダー	木の実の盛り合わせ	★編み物教室	月とウサちゃんの物語	みんなで歌おう♪		
	午後	ほのぼのバステル画	みんなで歌おう♪	書道教室	ほのぼのバステル画	書道アート	書道教室		
スタジオ	午前	棒体操		リズムストレッチ		★フラダンス	筋力アップ体操		
	午後	リラックスストレッチ		★リフレッシュ合気道	タオル体操	セラバンド体操			
温水プール	午前	水中筋トレ		浮き棒体操		水中ココモ体操			
	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			スマホ教室/ネイル教室	中国語講座/ ネイル教室					
買い物ツアー		カスミ ひたち野牛久店		しまむら 洋品店	ヨークベニマル ひたち野牛久店				
		30	おしらせ			お願い			
カルチャールーム	午前	水彩色鉛筆画	<p>ネイル教室が始まりました♡ 詳しくは、館内ポスターにてご確認ください</p> <p>★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</p> <p>※※今月のサロン※※ 5(木) 11(水) 16(月) 21(土) 27(金)</p> <p>※都合により予定を変更する場合がございます</p>			<p>インスタは こちらから♡</p> <p></p> <p></p> <p>CGTSUKUBA</p>			
	午後	木の実の盛り合わせ							
スタジオ	午前	青竹体操							
	午後	ペットボトル体操							
温水プール	午前	プールで遊ぼう							
	午後								
料理教室	鮭とブロッコリーの ムニエル風ソテー								
食堂・その他									
買い物ツアー	♥移動販売								