

コミュニティガーデンつくば
プログラム予定表

2024

12月

Merry Christmas!

		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	★もん切遊び	季節を描こう 絵手紙	★編み物教室	★パソコン居室/ 水彩色鉛筆画	世界遺産を 色々知ろう		
	午後	キラキラ オーナメントリース	刺繍枠の クリスマス飾り	フレームホリデー くまさん	みんなで歌おう	卓上 クリスマスツリー	書道教室		
スタジオ	午前	青竹体操		リズムエクササイズ		棒体操			
	午後	ペットボトル体操		タオル体操		筋力アップ体操			
温水プール	午前	水中ウォーキング		お楽しみ体操		プールで遊ぼう			
	午後								
料理教室		ごぼうと牛肉の 卵とじ	豚バラ大根						
食堂・その他		スマホ教室/ネイル教室		ネイル教室		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		
		9	10	11	12	13	14		
		15							
カルチャールーム	午前	水彩画色えんぴつ画	★パソコン教室/ 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	韓国語講座		
	午後	フレームホリデー くまさん	キラキラ オーナメントリース	書道教室	刺繍枠の クリスマス飾り	ほのぼののパステル画	卓上 クリスマスツリー		
スタジオ	午前	リズムストレッチ		ボール体操		リラックスストレッチ			
	午後	セラバンド体操		柔軟体操		タオル体操	★ヨガ		
温水プール	午前	水中筋トレ		ビート板体操	★水泳教室	浮き棒体操			
	午後				ビート板体操				
料理教室				鮭となすの味噌炒め	チキントマト煮込み				
食堂・その他				ネイル教室	中国語講座/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				
		16	17	18	19	20	21		
		22							
カルチャールーム	午前	クリスマス撮影会			★編み物教室	★パソコン教室/ クリスマス撮影会	みんなで歌おう		
	午後	ミニチュア ドールハウス	トートバックを可愛くデコろう!		ミニチュア ドールハウス	水引きのお正月飾り	書道教室		
スタジオ	午前	ボクササイズ		青竹体操		ボール体操			
	午後	棒体操		ペットボトル体操		セラバンド体操	★リフレッシュ 合気道		
温水プール	午前	水中ロコモ体操		水中ウォーキング		お楽しみ体操			
	午後								
料理教室						さばとピーマンの 焼肉のたれ炒め	豚肉の味噌炒め		
食堂・その他		ネイル教室	中国語講座/ネイル教室	スマホ教室		ネイル教室	スマホ教室		
買い物ツアー		♥移動販売	うおまつ 本店		♥移動販売	ポケットファームどきどき			
		23	24	25	26	27	28		
		29							
カルチャールーム	午前	1月のカレンダー	★パソコン教室/ お正月飾り	1月のカレンダー	★編み物教室	世界遺産を 色々知ろう	韓国語講座		
	午後	ツイストリースの お正月飾り	みんなで歌おう	書道教室	フラワー アレンジメント	ツイストリースの お正月飾り	書道教室		
スタジオ	午前	リラックスストレッチ		柔軟体操		青竹体操			
	午後	タオル体操		★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	プールで遊ぼう		水中筋トレ		ビート板体操			
	午後								
料理教室		きな粉クッキー	青のり パウンドケーキ						
食堂・その他		中国語講座		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					混雑予想の為休み		
		30	31						
カルチャールーム	午前	お正月飾り	水引きのお正月飾り	★マークはボランティアマークです ♥マークは販売業者です		年末年始のお知らせ			
	午後	写経 筆ペンを使って							
スタジオ	午前	スカーフ体操		※都合により変更する場合がございます		令和6年12月31日(火) 通常営業			
	午後	セラバンド体操				令和7年1月1日(水・元日) 休み			
温水プール	午前	浮き棒体操				2日(木)~4日(土) 特別営業			
	午後					プールお休み			
料理教室						5日(日) お休み			
食堂・その他									
買い物ツアー		混雑予想の為休み							