

2025

コミュニティガーデンつくば
プログラム予定表
Happy New Year!

1月



| | | 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 | 5 | |
| カルチャールーム | 午前 | | | <p>元日はお休みです</p> | <p>お正月プログラムになります ★1月3日パソコン教室はあります</p> | | <p>開運</p> | <p>迎春</p> | |
| | 午後 | | | | | | | | |
| スタジオ | 午前 | <p>今月のサロン 9(木)15(水)20(月)25(土)31(金)</p> | | | <p>プールはお休み 温泉のみとなります</p> | | | | |
| | 午後 | | | | | | | | |
| 温水プール | 午前 | | | | | | | | |
| | 午後 | | | | | | | | |
| 料理教室 | | ※都合により変更する場合がございます | | | | | | | |
| 食堂・その他 | | | | | | | | | |
| 買い物ツアー | | | | | | | | | |
| | | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| カルチャールーム | 午前 | 毛糸の蛇さん | みんなで歌おう♪ | 季節を描こう 絵手紙 | ★編み物教室 | 布で作る チュールリップ | 韓国語講座 | <p>福</p> | |
| | 午後 | 縁起物 サルぼほの飾り物 | ウサギちゃんの ポーチ | 毛糸のへびさん | ウサギちゃんの ポーチ | 世界遺産を 色々知ろう | 書道教室 | | |
| スタジオ | 午前 | リズムエクササイズ | | 青竹体操 | | 柔軟体操 | | | |
| | 午後 | セラバンド体操 | | ペットボトル体操 | | タオル体操 | | | |
| 温水プール | 午前 | 水中ウォーキング | | お楽しみ体操 | | 水中ロコモ体操 | | | |
| | 午後 | | | | | | | | |
| 料理教室 | | ＊ | あんこのパイ | | | | 鮭とねぎのしょうが 照り焼き | | |
| 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 | | うおまつ本店 | ♥移動販売 | ヨークベニマル ひたち野うしく | | | | | |
| | | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | |
| カルチャールーム | 午前 | ポタニカル キャンドル | ★パソコン教室/布で 作るチュールリップ | プリティへびさん | ★編み物教室 | ★パソコン教室 /水彩色えんぴつ画 | 韓国語講座 | <p>福</p> | |
| | 午後 | 写経 筆ペンを使って | 季節を描こう 絵手紙 | 書道教室 | プリティへびさん | ポタニカル キャンドル | みんなで歌おう♪ | | |
| スタジオ | 午前 | スカーフ体操 | | 美姿勢バレエ | | ペットボトル体操 | | | |
| | 午後 | ボール体操 | | 棒体操 | | セラバンド体操 | ★リフレッシュ 合気道 | | |
| 温水プール | 午前 | 水中筋トレ | | ビート板体操 | | 浮き棒体操 | | | |
| | 午後 | 成人の日 | | | | | | | |
| 料理教室 | | チーズ入り芋もち | | | 豚バラときのこの 甘辛炒め | ＊ | | | |
| 食堂・その他 | | | | | 中国語講座 | | スマホ教室 | | |
| 買い物ツアー | | ヨークベニマル ひたち野うしく | | うおまつ 本店 | | | | | |
| | | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | |
| カルチャールーム | 午前 | 2月のカレンダー | 2月のカレンダー | ちりめんで作る小物 | ★編み物教室 | ほのぼののパステル画 | 世界遺産を 色々知ろう | <p>福</p> | |
| | 午後 | みんなで歌おう♪ | バレンタインの お花飾り | 書道教室 | みんなで歌おう♪ | ちりめんで作る小物 | 書道教室 | | |
| スタジオ | 午前 | リズムストレッチ | | ボクササイズ | | 青竹体操 | | | |
| | 午後 | 筋力アップ体操 | | リラクソストレッチ | | 棒体操 | | | |
| 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 | | | さばのガーリック 醤油ソテー | | | 豆腐とひき肉の 味噌炒め | | | |
| 食堂・その他 | | | 中国語講座 | スマホ教室 | | 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 | | ヨークベニマル ひたち野うしく | しまむら衣料品店 | ヨークベニマル | ひたち野うしく | | |
| | | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| カルチャールーム | 午前 | 水彩色えんぴつ画 | ★パソコン教室 /カップ保温ホルダー | みんなで歌おう♪ | ★編み物教室 | バレンタインの オーナメント | <p>今年もよろしく お願ひします</p> | | |
| | 午後 | カップ保温ホルダー | 写経 筆ペンを使って | バレンタインの オーナメント | バレンタインの お花飾り | みんなで歌おう♪ | | | |
| スタジオ | 午前 | リラクソストレッチ | | 柔軟体操 | | ★フラダンス /筋力アップ体操 | | | |
| | 午後 | ＊ タオル体操 | | ボール体操 | | セラバンド体操 | | | |
| 温水プール | 午前 | ＊ 浮き棒体操 | | 水中筋トレ | ★編み物教室 水中筋トレ | ビート板体操 | | | |
| | 午後 | ＊ | | | | | | | |
| 料理教室 | | | | 鶏肉の甘酢あん | | チョコバナナケーキ | | | |
| 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 ひたち野うしく | | ♥移動販売 | ヨークベニマル ひたち野うしく | ♥移動販売 | インスタはこちらから! | | |

