

2025

コミュニティガーデンつくば
プログラム予定表

2月

February

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
		<div style="text-align: center;"> </div>				1	2		
カルチャールーム	午前					<p>♥マークは販売業者マークです ★マークはボランティアマークです</p> <p>※都合により変更する場合がございます</p>		毛糸のへびさん	<p>今年の恵方は 西南西</p> <p>節分</p>
	午後							書道教室	
スタジオ	午前							棒体操	
	午後							セラバンド体操	
温水プール	午前							ビート板体操	
	午後								
料理教室	6(木)12(水)17(月)22(土)28(金)		スマホ教室						
食堂・その他			ヨークベニマル ひたち野牛久店						
買い物ツアー									
		3	4	5	6	7	8	9	
カルチャールーム	午前	みんなで歌おう♪	ほのぼののパステル画	季節を描こう 絵手紙	★編み物教室	★パソコン教室/ ポタニカルキャンド	サルぼぼの飾り物		
	午後	ハート♡いっぱいバック		布で作る チュールリップ	ちりめん生地で作る 小物	水彩画色えんぴつ画	書道教室		
スタジオ	午前	★ヨガストレッチ	リズムストレッチ	ボクササイズ		青竹体操			
	午後	ボール体操		ペットボトル体操		タオル体操			
温水プール	午前	お楽しみ体操		水中筋トレ		水中ロコモ体操			
	午後								
料理教室		鮭の味噌炒め				ポークチャップ			
食堂・その他		中国語講座			スマホ教室				
買い物ツアー		クスリのアオキ	ドラッグストア	イベントの為お休みです		ヨークベニマル ひたち野牛久店	イベントの為お休み		
		10	11	12	13	14	15	16	
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/ ワーアレンジメント	ちりめん生地で作る 小物	★編み物教室	世界遺産を 色々知ろう	韓国語講座		
	午後	シダーローズの ブローチ	みんなで歌おう♪	書道教室	フラワー アレンジメント	シダーローズの ブローチ	みんなで歌おう♪		
スタジオ	午前	リラックスストレッチ		柔軟体操		ボール体操			
	午後	筋力アップ体操		棒体操		ペットボトル体操			
温水プール	午前		ビート板体操		浮き棒体操		水中ウォーキング		
	午後								
料理教室				レモンケーキ			豚肉とピーマンの スタミナ炒め		
食堂・その他		スマホ教室							
買い物ツアー		ヨークベニマル ひたち野牛久店	しまむら	衣料品店	うおまつ 本店		♥移動販売		
		17	18	19	20	21	22	23	
カルチャールーム	午前	ひな祭りのリース	季節を描こう 絵手紙	大人可愛い巾着	★編み物教室	★パソコン教室/ ほのぼののパステル画	韓国語講座		
	午後	書道アート	大人可愛い巾着	書道教室	みんなで歌おう♪	ひな祭りのリース	世界遺産を 色々知ろう		
スタジオ	午前	青竹体操		リズムエクササイズ		スカーフ体操			
	午後	タオル体操		★リフレッシュ合気道 リラックスストレッチ		セラバンド体操			
温水プール	午前	水中ロコモ体操		お楽しみ体操		水中筋トレ			
	午後								
料理教室			豚肉のしぐれ煮			チョコチップスコーン			
食堂・その他			中国語講座						
買い物ツアー		♥移動販売	ヨークベニマル ひたち野牛久店	♥移動販売	クスリのアオキ	ドラッグストア			
		振替休日 24	25	26	27	28	29		
カルチャールーム	午前	3月のカレンダー	★パソコン教室/ 3月のカレンダー	みんなで歌おう♪	★編み物教室	みんなで歌おう♪	<p>インスタはこちらから</p> <p>CGTSUKUBA</p>		
	午後	写経 筆ペンを使って		桃の節句 お雛様飾り		書道教室			
スタジオ	午前	柔軟体操		美姿勢バレエ		リズムストレッチ			
	午後	ペットボトル体操		セラバンド体操		筋力アップ体操			
温水プール	午前	水中ウォーキング		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				鶏肉のごまだれ炒め	ココアクッキー				
食堂・その他				スマホ教室	中国語講座				
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牛久店					