

コミュニティガーデンつくば プログラム予定表

3月

March

2025		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜						
		<p>♥マークは、販売業者です ★マークは、ボランティアです ※都合により変更する場合がございます</p> <p>6(木) 12(水) 17(月) 22(土) 28(金)</p>					1	2						
カルチャールーム	午前						お彼岸用造花のミニ花飾り							
	午後						書道教室							
スタジオ	午前						セラバンド体操							
	午後						棒体操							
温水プール	午前						浮き棒体操							
	午後													
料理教室														
食堂														
買い物ツアー							ヨークベニマル ひたち野牛久店							
							3		4	5	6	7	8	9
カルチャールーム	午前						みんなで歌おう		春の刺繍枠飾り	みんなで歌おう	★編み物教室	★パソコン教室/水彩色鉛筆画	韓国語講座	
	午後						お彼岸用造花のミニ花飾り		季節を描こう 絵手紙	桜のリース	イチゴのスワッグ	サルぼほの飾り物	春の刺繍枠飾り	
スタジオ	午前	★ストレッチヨガ	柔軟体操	柔軟体操	青竹体操									
	午後	タオル体操		ボール体操	ペットボトル体操									
温水プール	午前	水中筋トレ		水中ココモ体操	お楽しみ体操									
	午後													
料理教室			リースパイ		ジャーマンポテト									
食堂		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	♥移動販売	ヨークベニマル	ひたち野牛久店	クスリのアオキ	ドラッグストア							
		10	11	12	13	14	15	16						
カルチャールーム	午前	水彩色鉛筆画	★パソコン教室/赤ちゃん鳥の巣立ち	イチゴのスワッグ	★編み物教室	みんなで歌おう	ちりめんで作る小物							
	午後	桜のリース	みんなで歌おう	書道教室	赤ちゃん鳥の巣立ち	ちりめんで作る小物	書道教室							
スタジオ	午前	美姿勢バレエ		筋力アップ体操	柔軟体操									
	午後	セラバンド体操		ボクササイズ	タオル体操	リフレッシュ合気道								
温水プール	午前	ビート板体操		水中ウォーキング	★水泳教室	水中筋トレ								
	午後			水中ウォーキング										
料理教室		鶏ひき肉の磯辺焼き				ツナときのこのトマトパスタ								
食堂		中国語講座		スマホ教室	スマホ教室									
買い物ツアー		ポケットファームときどき つくば牛久店		クスリのアオキ	ドラッグストア	♥移動販売	ヨークベニマル ひたち野牛久							
		17	18	19	20	21	22		23					
カルチャールーム	午前	桜のランプシェード	イースターカラーバック型リース	季節を描こう 絵手紙	★編み物教室	★パソコン教室/桜のランプシェード	韓国語講座							
	午後	ほのほのパステル画	写経 筆ペンを使って	キャロットバニー	みんなで歌おう	世界遺産を色々知ろう	みんなで歌おう							
スタジオ	午前	リズムストレッチ		柔軟体操	ボール体操									
	午後	棒体操		セラバンド体操	リラックスストレッチ									
温水プール	午前	浮き棒体操		お楽しみ体操	水中ココモ体操									
	午後													
料理教室			たまご入り炒り豆腐	イチゴジャムフィン										
食堂			中国語講座											
買い物ツアー		♥移動販売	うおまつ 本店		ヨークベニマル ひたち野牛久									
		24	25	26	27	28	29	30						
カルチャールーム	午前	4月のカレンダー	★パソコン教室/4月のカレンダー	蝶々のつるし飾り	★編み物教室	ほのほのパステル画	世界遺産を色々知ろう							
	午後	キャロットバニー	書道アート	書道教室	蝶々のつるし飾り	フラワーアレンジメント	書道教室							
スタジオ	午前	青竹体操		スカーフ体操	棒体操	★フラダンス/筋力アップ体操	筋力アップ体操							
	午後	ペットボトル体操		棒体操	ボクササイズ									
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					ひき肉と野菜の甘酢あん	マヨコーンパン								
食堂					中国語講座		スマホ教室							
買い物ツアー			ヨークベニマル ひたち野牛久店		うおまつ 本店		ヨークベニマル ひたち野牛久							
		31	<p>インスタはこちらから</p> <p>CGTSUKUBA</p>			<p>ハニーが不足しております お手持ちのハニーをハニー銀行へ 預けて頂けますようお願い致します</p> <p>ご協力ください</p>								
カルチャールーム	午前	イースターカラーバック型リース												
	午後	写経 筆ペンを使って												
スタジオ	午前	リラックスストレッチ												
	午後	セラバンド体操												
温水プール	午前	お楽しみ体操												
	午後													
料理教室														
食堂														
買い物ツアー		ヨークベニマル ひたち野牛久												