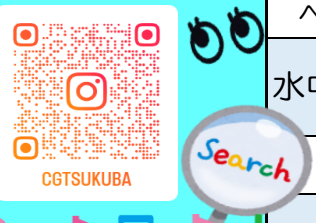
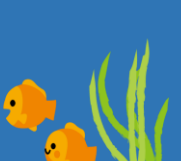
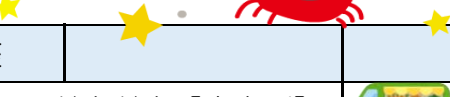
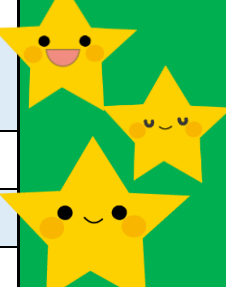
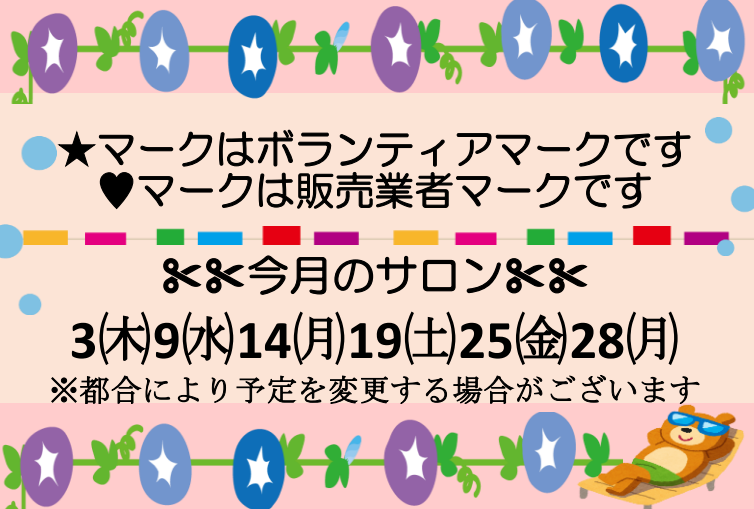
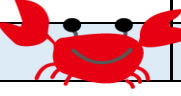


コミュニティガーデンつくば
プログラム予定表

2025

7月

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜						
			1	2	3	4	5	6						
カルチャールーム	午前		折り紙物語	ちくちく縫う手仕事	★編み物教室	★パソコン教室/ ほのぼのパステル画	韓国語講座							
	午後		ハーバリウム	季節を描こう 絵手紙	夏の ミニタペストリー	折り紙物語	みんなで歌おう♪							
スタジオ	午前		青竹体操	リズムストレッチ		筋力アップ体操								
	午後		ペットボトル体操	タオル体操		ボクササイズ								
温水プール	午前		水中ウォーキング	お楽しみ体操		水中筋トレ								
	午後													
料理教室					豚肉とカリフラワー のケチャップ炒め									
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											
		7	8	9	10	11	12	13						
カルチャールーム	午前	みんなで歌おう♪	★パソコン教室/ 季節を描こう絵手紙	水彩色えんぴつ画	★編み物教室	みんなで歌おう♪	夏の ミニタペストリー							
	午後	水彩色えんぴつ画	ヨットのインテリア	すてきな鏡	ちりめんで作る小物	そろばん教室	書道教室							
スタジオ	午前		棒体操	美姿勢バレエ		リラク্সストレッチ								
	午後		ボール体操	ペットボトル体操		セラバンド体操								
温水プール	午前		ビート板体操	浮き棒体操		水中ロコモ								
	午後													
料理教室			ピーマンの肉詰め	お豆腐マフィン										
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		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							
		14	15	16	17	18	19	20						
カルチャールーム	午前	ほのぼのパステル画	ちりめんで作る小物	貝殻アート	★編み物教室	★パソコン教室/ 水彩色えんぴつ画	世界遺産を色々知ろう							
	午後	ヨットのインテリア	お盆花飾り	書道教室	お盆花飾り	夏色リース	書道教室							
スタジオ	午前		リズムエクササイズ	セラバンド体操		青竹体操								
	午後		タオル体操	★リフレッシュ 合気道	筋力アップ体操	棒体操								
温水プール	午前		お楽しみ体操	★水中筋トレ		水中ウォーキング								
	午後													
料理教室						豚バラ茄子の 味噌炒め	ツナちくわパン							
食堂・その他		中国語講座			中国語講座									
買い物ツアー		ポケットファームどきどき【直売所】	 ♥移動販売	うおまつ 本店										
		21	22	23	24	25	26	27						
カルチャールーム	午前	貝殻アート	★パソコン教室/ 夏色リース	ひまわりのブローチ	★編み物教室	世界遺産を色々知ろう	韓国語講座							
	午後	写経 筆ペンを使って	みんなで歌おう♪	書道教室	みんなで歌おう♪	すてきな鏡	書道教室							
スタジオ	午前		柔軟体操	リラク্সストレッチ		★フラダンス /ペットボトル体操	ペットボトル体操							
	午後		セラバンド体操	ボール体操		スカーフ体操								
温水プール	午前		浮き棒体操	ビート板体操	★水泳教室	ビート板体操								
	午後				ビート板体操									
料理教室		豚肉の甘辛 わさび炒め	チョコマドレーヌ											
食堂・その他		スマホ教室			中国語講座	スマホ教室								
買い物ツアー		しまむら 衣料品	 ♥移動販売	ヨークベニマル ひたち野牛久店										
		28	29	30	31									
カルチャールーム	午前	8月のカレンダー	8月のカレンダー	みんなで歌おう♪	★編み物教室									
	午後	そろばん教室	写経 筆ペンを使って	書道教室	ひまわりのブローチ									
スタジオ	午前	タオル体操		棒体操										
	午後	筋力アップ体操		柔軟体操										
温水プール	午前	水中筋トレ		水中ウォーキング										
	午後													
料理教室					紅茶とナッツの ケーキ									
食堂・その他				スマホ教室										
買い物ツアー		うおまつ 本店												