

コミュニティガーデンつくば
プログラム予定表

2025

8月

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
						1	2	3	
カルチャールーム	午前	★マークはボランティアマークです ♥マークは移動販売マークです				★パソコン教室 /折り紙物語	みんなで歌おう！		
	午後					インスタはこちらからご覧になれます			みんなで歌おう！
スタジオ	午前					セラバンド体操			
	午後					ペットボトル体操			
温水プール	午前	※※今月のサロン※※ 7(木)13(水)18(月)23(土)29(金)				浮き棒体操			
	午後					豚肉と豆腐の チャンプルー			
料理教室		※都合により変更する場合がございます				スマホ教室			
食堂・その他						クスリのアオキ			♥移動販売
買い物ツアー									
		4	5	6	7	8	9	10	
カルチャールーム	午前	水彩色鉛筆画	折り紙物語	ちくちく手仕事	★編み物教室	そろばん教室	韓国語講座		
	午後	サマーふりふりバック	サマーふりふりバック	書道教室	みんなで歌おう！	貝殻☆アート	書道教室		
スタジオ	午前	リラックスストレッチ		青竹体操		筋力アップ体操			
	午後	ボール体操		棒体操		スカーフ体操			
温水プール	午前	ビート板体操		水中ロコモ体操		お楽しみ体操			
	午後								
料理教室			なすの オイスター炒め		鶏肉と厚揚げの 照り焼き				
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	♥移動販売	ヨークベニマル ひたち野うしく店					
		山の日 11	12	13	14	15	16	17	
カルチャールーム	午前	そろばん教室	★パソコン教室 /夏のフォトフレーム	季節を描こう！ 絵手紙	お盆期間の14日～16日のカルチャー教室は お休みになります(8/15★パソコン教室は、実施しま す)				
	午後	貝殻☆アート	みんなで歌おう！	夏のフォトフレーム					
スタジオ	午前	ボクササイズ		お楽しみ体操					
	午後	タオル体操							
温水プール	午前	水中ウォーキング		お盆期間の13日～16日のプールレッスンは 中止になります					
	午後								
料理教室		豚肉としめじの たまご炒め				豆腐入り抹茶だんご			
食堂・その他									
買い物ツアー		混雑が予想される為、11日～16日までお休みします							
		18	19	20	21	22	23	24	
カルチャールーム	午前	みんなで歌おう！	季節を描こう！ 絵手紙	マーメイドポーチ	★編み物教室	水彩色鉛筆画	韓国語講座		
	午後	ほのぼののパステル画	蓮の花の押絵	書道教室	マーメイドポーチ	ラインストーン アート	書道教室		
スタジオ	午前	青竹体操		柔軟体操		ボール体操			
	午後	ペットボトル体操		筋力アップ体操		柔軟体操	★リフレッシュ合気道		
温水プール	午前	お楽しみ体操		浮き棒体操	★水泳教室	水中ロコモ体操			
	午後				浮き棒体操				
料理教室				しっとりブラウニー		ブルーベリー マフィン			
食堂・その他		そろばん教室		スマホ教室	中国語講座				
買い物ツアー		ヨークベニマル ひたち野うしく店				♥移動販売	ヨークベニマル ひたち野うしく店		
		25	26	27	28	29	30	31	
カルチャールーム	午前	9月のカレンダー	★パソコン教室 /9月のカレンダー	みんなで歌おう！	★編み物教室	世界遺産を 色々知ろう	世界遺産を 色々知ろう		
	午後	写経 筆ペンを使って	写経 筆ペンを使って	蓮の花の押絵	ラインストーン アート	モールフラワー	モールフラワー		
スタジオ	午前	リズムストレッチ		美姿勢バレエ		リラックスストレッチ			
	午後	棒体操		セラバンド体操		タオル体操			
温水プール	午前	水中筋トレ		お楽しみ体操		ビート板体操			
	午後								
料理教室					もちもち ボンデリング		塩昆布鶏つくね		
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		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	うおまつ 本店				