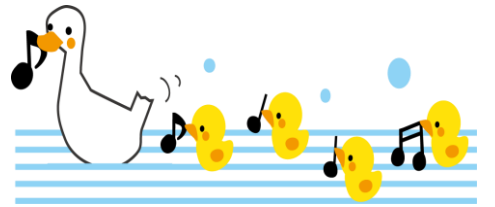


コミュニティガーデンつくば
プログラム予定表

2025



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		1	2	3	4	5	6	7
カルチャールーム	午前	水彩色鉛筆画	そろばん教室	ちくちく縫う手仕事	編み物教室	水彩色鉛筆画/ ★パソコン教室	みんなで歌おう♪	
	午後	フォトフレーム	フォトフレーム	みんなで歌おう♪	折り紙教室	世界遺産を色々知ろう	書道教室	
スタジオ	午前	青竹体操		棒体操		筋力アップ体操		
	午後	ペットボトル体操		ボール体操		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		水中ウォーキング		
	午後							
料理教室			サバ缶とじゃがいものハンバーグ			ひき肉と厚揚げの甘辛煮		
食堂・その他			中国語講座				スマホ教室	
買い物ツアー		うおまつ 本店			ヨークベニマル ひたち野牛久店			
		8	9	10	11	12	13	14
カルチャールーム	午前	ちりめんで作る小物	葡萄の飾り物/ ★パソコン教室	葡萄の飾り物	編み物教室	そろばん教室	韓国語講座	
	午後	写経 筆ペンを使って	季節を描こう 絵手紙	書道教室	みんなで歌おう♪	折り紙教室	ちりめんで作る小物	
スタジオ	午前	リラックスストレッチ		柔軟体操		青竹体操		
	午後	タオル体操		ペットボトル体操		棒体操		
温水プール	午前	ビート板体操		水中筋トレ		浮き棒体操		
	午後							
料理教室		和風のきのこペンネ				ベーコンポテトパイ		
食堂・その他		スマホ教室			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			クスリのアオキ		ヨークベニマル ひたち野牛久店	
		敬老の日 15	16	17	18	19	20	21
カルチャールーム	午前	そろばん教室	プリザーブドフラワー	フラワーボード	編み物教室	硬筆教室/ ★パソコン教室	世界遺産を色々知ろう	
	午後	フラワーボード	写経 筆ペンを使って	扇子チャーム	扇子チャーム	秋色のリース	書道教室	
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	セラバンド体操		★リフレッシュ合気道	筋力アップ体操	タオル体操		
温水プール	午前	水中ウォーキング		水中ロコモ体操	★水泳教室	お楽しみ体操		
	午後				水中ロコモ体操			
料理教室					豚肉ときのこの中華風炒め		野菜入り蒸しパン	
食堂・その他					中国語講座	スマホ教室		
買い物ツアー		混雑が予想される為 お休み		ポケットファームどきどき つくば牛久店		うおまつ 本店		
		22	秋分の日 23	24	25	26	27	28
カルチャールーム	午前	10月のカレンダー	10月のカレンダー/ ★パソコン教室	プリザーブドフラワー	編み物教室	ほのぼののパステル画	韓国語講座	
	午後	ほのぼののパステル画	みんなで歌おう♪	書道教室	秋色のリース	みんなで歌おう♪	書道教室	
スタジオ	午前	★ヨガストレッチ	ボール体操	柔軟体操		★フラダンス/ リラックスストレッチ	リラックスストレッチ	
	午後	棒体操		ボクササイズ		ボール体操		
温水プール	午前	浮き棒体操		ビート板体操		水中筋トレ		
	午後							
料理教室		蒸し饅頭		ごまスノーボールクッキー				
食堂・その他				スマホ教室	中国語講座			
買い物ツアー		ヨークベニマル ひたち野牛久店	混雑が予想される為 お休み	ヨークベニマル ひたち野牛久店	ポケットファームどきどき つくば牛久店			
		29	30					
カルチャールーム	午前	みんなで歌おう♪	硬筆教室					
	午後	森のブランコ	森のブランコ					
スタジオ	午前	柔軟体操						
	午後	ペットボトル体操						
温水プール	午前	お楽しみ体操						
	午後							
料理教室			焼きしゅうまい					
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	しまむら 衣料品					

★はボランティアマークです
♥は販売業者マークです

※・※・今月のサロン・※・※
4(木) 10(水) 15(月) 20(土) 26(金)

※都合により変更する場合がございます

インスタはこちらからご覧になれます