

コミュニティガーデンつくば
プログラム予定表

2025

10月

ハロウィン

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
		1		2	3	4	5		
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		ちくちく縫う手仕事	★編み物教室	★パソコン教室/ 折り紙教室	プリザーブド フラワー		
	午後	♥マークは販売業者マークです		みんなで歌おう♪	折り紙教室	そろばん教室	書道教室		
スタジオ	午前			リラックスストレッチ		リズムストレッチ			
	午後	※都合により 変更する場合があります		ボール体操		タオル体操			
温水プール	午前	2(木)8(水)13(月)18(土)		水中ウォーキング		ビート板体操			
	午後	24(金)29(水)				ウイナーパン			
料理教室		※都合により 変更する場合があります				スマホ教室			
食堂・その他				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			
買い物ツアー				ヨークベニマルひたち野牛久店		ヨークベニマルひたち野牛久店			
		6	7	8	9	10	11	12	
カルチャールーム	午前	水彩画色鉛筆画	ちりめんで作る小物	ハロウィンライト	★編み物教室	水彩画色鉛筆画	ちりめんで作る小物		
	午後	プリザーブド フラワー	折り紙教室	書道教室	花冠のプレスレッド	ハロウィンライト	書道教室		
スタジオ	午前	青竹体操		柔軟体操		ボクササイズ			
	午後	ペットボトル体操		セラバンド体操		ボール体操			
温水プール	午前	水中筋トレ		浮き棒体操		水中ロコモ体操			
	午後								
料理教室				スイートポテト		煮込みハンバーグ			
食堂・その他									
買い物ツアー		ポケットファームときどき 【直売所】		しまむら【洋品店】	うおまつ 本店				
		13	14	15	16	17	18	19	
カルチャールーム	午前	そろばん教室	★パソコン教室/メイソン ジャーのハロウィンデコ	タオルデコレーション	★編み物教室	★パソコン教室/ タオルデコレーション	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	書道教室	ハロウィン壁飾り	みんなで歌おう♪	書道教室		
スタジオ	午前	お楽しみ体操		棒体操		ペットボトル体操			
	午後	お楽しみ体操		筋力アップ体操		セラバンド体操	★リフレッシュ合気道		
温水プール	午前	お楽しみ体操		ビート板体操	★水泳教室	水中ウォーキング			
	午後	お楽しみ体操			ビート板体操				
料理教室				かぼちゃ団子		肉豆腐			
食堂・その他				スマホ教室		中国語講座			
買い物ツアー		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	♥移動販売	ヨークベニマル ひたち野牛久店	ヨークベニマル ひたち野牛久店		
		20	21	22	23	24	25	26	
カルチャールーム	午前	ほのぼののパステル画	11月のカレンダー	花冠のプレスレッド	★編み物教室	世界遺産を 色々知ろう	みんなで歌おう♪		
	午後	ハロウィン壁飾り	季節を描こう 絵手紙	ハロウィンブローチ	ソラフラワー	ハロウィンの つるし飾り	ハロウィンの つるし飾り		
スタジオ	午前	柔軟体操		美姿勢バレエ		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	水中ロコモ体操		水中筋トレ		お楽しみ体操			
	午後								
料理教室		ポークケチャップ		鶏肉の ナポリタン風炒め					
食堂・その他		中国語講座		スマホ教室		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 ひたち野牛久店			
		27	28	29	30	31			
カルチャールーム	午前	11月のカレンダー	★パソコン教室/ そろばん教室	季節を描こう 絵手紙	★編み物教室	ほのぼののパステル画			
	午後	みんなで歌おう♪	ハロウィンブローチ	メイソンジャーの ハロウィンデコ	みんなで歌おう♪	ソラフラワー			
スタジオ	午前	★ストレッチヨガ	リズムストレッチ	ボール体操		筋力アップ体操			
	午後	棒体操		タオル体操		セラバンド体操			
温水プール	午前	水中ウォーキング		お楽しみ体操		浮き棒体操			
	午後								
料理教室		豚たま中華風炒め	豆腐入り抹茶団子						
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		クスリのアオキ	♥移動販売	ヨークベニマル ひたち野牛久店	ポケットファームときどき つくば牛久店				

イベント

秋祭り2025

じゃがバター&焼きいもを
一緒に食べよう♪

日にち 10/6(月)7(火)8(水)

詳しくは館内ポスターをご覧ください

インスタはこちら!