

コミュニティガーデンつくば
プログラム予定表

11月

2025

月曜

火曜

水曜

木曜

金曜

土曜

日曜

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜		
						お原直い ハニーが不足 しております。 お持ちのハニーを ハニー銀行へ 預けて頂けます様 お願い致します。	1	2		
カルチャー ルーム	午前	★マークはボランティアです ♥マークは販売業者です	インスタはこちらから ご覧になれます	ちくちく縫う手仕事	★編み物教室	★パソコン教室/ 折り紙物語	プリザーブド フラワー			
	午後						書道教室			
スタジオ	午前	※都合により変更する場合がございます		秋の夜長ランブ	秋の夜長ランブ	みんなで歌おう	お楽しみ体操			
	午後						お楽しみ体操			
温水プール	午前	※都合により変更する場合がございます		水中口コモ体操	水中口コモ体操	水中筋トレ	浮き棒体操			
	午後									
料理教室		※都合により変更する場合がございます		鶏肉の生姜焼き		豚肉ときのこの 辛味炒め				
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 	
		3	4	5	6	7	8	9		
カルチャー ルーム	午前	水彩色鉛筆画	プリザーブド フラワー	ちくちく縫う手仕事	★編み物教室	★パソコン教室/ 折り紙物語	みんなで歌おう			
	午後	優しい冬の贈り物	写経 (筆ペンを使って)	秋の夜長ランブ	秋の夜長ランブ	みんなで歌おう	ヒヨドリのおうち			
スタジオ	午前	スカーフ体操		ボール体操		柔軟体操				
	午後	棒体操		タオル体操		セラバンド体操				
温水プール	午前	ビート板体操		水中口コモ体操		水中筋トレ				
	午後									
料理教室				鶏肉の生姜焼き		豚肉ときのこの 辛味炒め				
食堂・その他			スマホ教室	そろばん教室	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		ヨークベニマル ひたち野牛久店						
		10	11	12	13	14	15	16		
カルチャー ルーム	午前	ほのぼののパステル画	★パソコン教室/ 季節を描こう絵手紙	ヒヨドリのおうち	★編み物教室	世界遺産を 色々知ろう	韓国語講座			
	午後	ボタンの クリスマスリース	クリスマス バスケット	書道教室	クリスマス バスケット	優しい冬の贈り物	書道教室			
スタジオ	午前	リラックス ストレッチ	★ストレッチヨガ	美姿勢バレエ		青竹体操				
	午後	ボール体操		ペットボトル体操		棒体操				
温水プール	午前	お楽しみ体操		水中ウォーキング		ビート板体操				
	午後									
料理教室				サクサク 紅茶クッキー		もちもち チョコレートボール				
食堂・その他		中国語講座		そろばん教室		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		うおまつ 本店		♡移動販売 	うおまつ 本店			
		17	18	19	20	21	22	23		
カルチャー ルーム	午前	みんなで歌おう	折り紙物語	みんなで歌おう	★編み物教室	★パソコン教室/ 水彩色鉛筆画	世界遺産を 色々知ろう			
	午後	アロマ消臭剤	妖精の国の クリスマスツリー	ボタンの クリスマスリース	クリスマス アレンジ	アロマ消臭剤	牛乳パックで作る クリスマスツリー			
スタジオ	午前	タオル体操		セラバンド体操		リズムストレッチ				
	午後	筋力アップ体操		★リフレッシュ 合気道		ボール体操				
温水プール	午前	浮き棒体操		水中筋トレ		★水泳教室				
	午後					水中筋トレ				
料理教室		豚肉のごま味噌炒め				ブロッコリーと 豚肉の中華風炒め				
食堂・その他		スマホ教室/ そろばん教室		中国語講座		そろばん教室				
買い物ツアー		うおまつ 本店		♡移動販売 		ポケットファームときどき つくば牛久店				
		振替休日 24	25	26	27	28	29	30		
カルチャー ルーム	午前	12月のカレンダー	★パソコン教室/ 12月のカレンダー	季節を描こう絵手紙	みんなで歌おう	ほのぼののパステル画	クリスマスアレンジ			
	午後	写経 (筆ペンを使って)	みんなで歌おう	書道教室	妖精の国の クリスマスツリー	牛乳パックで作る クリスマスツリー	書道教室			
スタジオ	午前	青竹体操		柔軟体操		★フラダンス/ 筋力アップ体操				
	午後	セラバンド体操		棒体操		ペットボトル体操				
温水プール	午前	水中ウォーキング		ビート板体操		お楽しみ体操				
	午後									
料理教室		りんごの パウンドケーキ		ねぎと牛肉の炒め物						
食堂・その他				中国語講座		そろばん教室	スマホ教室			
買い物ツアー		混雑が予想される為 お休み		クスリのアオキ		ヨークベニマル ひたち野牛久店				