

コミュニティガーデンつくば
月間プログラム予定表

12月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
					1		2	3	
カルチャー	午前	★マークはボランティア・講師が来ます			イベントのお知らせ 祝 12月1日 3周年記念 餅つき大会/職員による催し物 12月21日 バイオリンコンサート 12月23日・25日 カップdeクリスマスケーキ作り 12月27日・28日 年越しそば打ち大会 詳細は後日お知らせします		★パソコン教室 アロマワックス	書道教室	くす玉作り
	午後	♥マークは販売業者が来ます					クリスマスリース	アメリカンフラワー	
スタジオ	午前	今月のサロン 12/7・13・18・21・26・29					ボール体操		健康体操
	午後	ボールウォーキング12/4~12/9乙戸沼ウィーク					リラクセスストレッチ		
温水プール	午前	スクエアステップは、不定期で行います					水中シナプソロジー		豚キムチ サービスエリア掲示板作成 折り紙・書道 リラクゼーション うおまつ 上横場
	午後	シナプソロジーは、月曜日~金曜日に行います					アクササイズ		
料理教室	脳ドリル/大人の塗り絵は、どちらか選べます								
食堂	※都合により予定を変更する場合があります								
その他	★★お知らせ★★								
買い物ツアー	12/31~1/3 プールお休み								
		4	5	6	7	8	9	10	
カルチャー	午前	ハーバリウム(水中花)	アロマワックス (クリスマス仕様)	書道教室	切って重ねる かわいいお花	クリスマスの壁飾り	ハーバリウム(水中花)	大人の塗り絵	
	午後	みんなで歌おう	プリザーブドフラワー	プリザーブドフラワー	スケッチ教室	手袋のぬいぐるみ	手袋のぬいぐるみ		
スタジオ	午前	青竹体操		ボール体操		セラバンド体操		脳トレ体操	
	午後	スカーフ体操		タオル体操		リズムストレッチ			
温水プール	午前	水中ウォーキング			浮き棒体操				
	午後	ビート板体操			水中筋トレ				
料理教室	白菜グラタン	豚バラ肉豆腐	ブリの味噌炒め	鶏肉のチンジャオロース	パンネのケチャップ炒め	牛肉とパプリカの中華炒め			
食堂	サービスエリア掲示板作成 折り紙・書道		ツボ押し ストレッチプラス	脳ドリル/大人の塗り絵		手話教室			
その他	リラクゼーション		リラクゼーション	リラクゼーション					
買い物ツアー	♥移動販売		うおまつ 上横場			♥パンの移動販売	ポケットファーム どきどき 牛久		
		11	12	13	14	15	16	17	
カルチャー	午前	かんたん絵付け皿	★パソコン教室 クリスマスフレーム	アメリカンフラワー	★編み物教室	★パソコン教室 オルゴールの小箱	書道教室	アイロンビーズ	
	午後	クリスマスフレーム	絵手紙	★フラワー アレンジメント	正月飾り	スケッチ教室	クリスマスリース		
スタジオ	午前	代謝アップ体操		リラクセスストレッチ		チェアロビ	チェアロビ ★フラダンス	健康体操	
	午後	ひばり体操		ヨガ風ストレッチ		タオル体操			
温水プール	午前	お楽しみ水泳			★楽しく泳ごう	アクササイズ			
	午後	浮き棒体操			水中ウォーキング				
料理教室	手作りパン	牛肉のすき煮	りんごのケーキ	豚肉のにんにく炒め	ポテトオムレツ	レモンケーキ			
食堂	中国語講座	脳ドリル/大人の塗り絵		中国語講座	脳ドリル/大人の塗り絵	手話教室			
その他		リラクゼーション		リラクゼーション	リラクゼーション				
買い物ツアー	ポケットファーム どきどき 牛久	♥移動販売	♥パンの移動販売	ストッカー 猪子店		♥移動販売			
		18	19	20	21	22	23	24	
カルチャー	午前	切って重ねる かわいいお花	年賀状消しゴムハンコ	書道教室	★編み物教室	絵手紙	切って重ねる かわいいお花	折り紙	
	午後	みんなで歌おう	みんなで歌おう	座って茶道	スノードーム	正月飾り	レインボーペーパー		
スタジオ	午前	リラクセスストレッチ ★空手	リラクセスストレッチ	代謝アップ体操	リズムエクササイズ ★社交ダンス	青竹体操		脳トレ体操	
	午後	ボール体操		スカーフ体操		セラバンド体操			
温水プール	午前	水中筋トレ			ビート板体操				
	午後	アクササイズ			浮き棒体操				
料理教室	豚肉とさつまいもの 甘辛煮	鮭とじゃが芋の味噌炒め	手作りパン	鶏肉の落とし焼き	ニラとエビのお焼き	脳ドリル/大人の塗り絵			
食堂	中国語講座	脳ドリル/大人の塗り絵			ツボ押し ストレッチプラス	脳ドリル/大人の塗り絵			
その他	リラクゼーション		リラクゼーション		リラクゼーション				
買い物ツアー	ヨークベニマル ひたち野うしく								
		25	26	27	28	29	30	31	
カルチャー	午前	パンフラワー(粘土)	★パソコン教室 パンフラワー(粘土)	布手まり	★編み物教室	かんたん絵付け皿	書道教室	大人の塗り絵	
	午後	年賀状消しゴムハンコ	新春壁飾り	書道教室	レインボーペーパー	トンボ玉	トンボ玉		
スタジオ	午前	チェアロビ		青竹体操		代謝アップ体操		健康体操	
	午後	セラバンド体操		リラクセスストレッチ		ひばり体操			
温水プール	午前	水中シナプソロジー			水中筋トレ				
	午後	水中ウォーキング			お楽しみ水泳				
料理教室		ブリと厚揚げの生姜焼き			さつまいもとかぼちゃの おまんじゅう	豚バラとブロッコリーの オイスター炒め			
食堂	脳ドリル/大人の塗り絵								
その他		リラクゼーション			リラクゼーション				
買い物ツアー	カスミ ひたち野うしく店	♥パンの移動販売	カスミ ひたち野うしく店						





コミュニティガーデンつくば 月間プログラム予定表



		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・講師が来ます		大きなリボンのトートバック	たたんで返して通帳ケース	★パソコン教室 パンフラワー(粘土)	書道教室	アイロンピース	
	午後	♥マークは販売業者が来ます		書道教室	かんたん絵付け皿	切って重ねるかわいいお花	パンフラワー(粘土)		
スタジオ	午前	・今月のサロンは、11/2・8・13・24・29		タオル体操		代謝アップ体操		脳トレ体操	
	午後	・ボールウォーキングは、毎日行います		チェアロビ		リラクストストレッチ			
温水プール	午前	・スクエアステップは、不定期で行います		水中シナプソロジー		浮き棒体操			
	午後	・シナプソロジーは、月曜日～金曜日に行います		水中ウォーキング		アクササイズ			
料理教室	・脳ドリル/大人の塗り絵は、どちらか選べます		大根と鶏肉の甘辛煮	ミートローフ	サバの香り焼き	厚揚げの にんにく風味炒め			
食堂	※都合により予定を変更する場合があります		脳ドリル/大人の塗り絵	中国語講座	脳ドリル/大人の塗り絵	手話教室			
その他			リラクゼーション		リラクゼーション				
買い物ツアーイベント			♥移動販売	サンキ(手芸)牛久店	ストッカー 猪子店				
		6	7	8	9	10	11	12	
カルチャールーム	午前	★アロマでリラックス	レインボーペーパー	書道教室	★編み物教室	アメリカンフラワー	かんたん絵付け皿	大人の塗り絵	
	午後	たたんで返して通帳ケース	プリザーブドフラワー	プリザーブドフラワー	スケッチ教室	ハーバリウム(水中花)	書道教室		
スタジオ	午前	チェアロビ		ヨガ風ストレッチ		青竹体操		健康体操	
	午後	ボール体操		セラバンド体操		リズムストレッチ			
温水プール	午前	水中ウォーキング			水中筋トレ				
	午後	ビート板体操			お楽しみ水泳				
料理教室	さつまいもの 鬼まんじゅう	肉団子の中華煮	豚肉とピーマンの シンジャー炒め	鶏路ジャガイモの 韓国風炒め	麻婆豆腐	シフォンケーキ			
食堂	中国語講座	脳ドリル/大人の塗り絵							
その他	リラクゼーション			リラクゼーション		リラクゼーション			
買い物ツアーイベント	♥パンの移動販売	ヨークベニマル ひたち野うしく店							
		13	14	15	16	17	18	19	
カルチャールーム	午前	正方形のバック	★パソコン教室 ちぎり絵	まつぼっくりの クリスマスツリー	★編み物教室	★パソコン教室 レースペーパーで飾る額	★クレイ粘土	貼り絵	
	午後	みんなで歌おう	ハーバリウム(水中花)	座って茶道	★フラワー アレンジメント	座って茶道	絵手紙		
スタジオ	午前	タオル体操 ★空手	タオル体操	青竹体操	リズムストレッチ ★社交ダンス	ひばり体操		脳トレ体操	
	午後	リズムエクササイズ		リラクストストレッチ		スカーフ体操	セラバンド体操		
温水プール	午前	水中筋トレ			ビート板体操				
	午後	浮き棒体操			水中ウォーキング				
料理教室	鶏肉のトマト煮込み	油揚げロール	ガーリックチキン	チョコスコーン	豚肉としめじの甘辛煮	エビチリ			
食堂	脳ドリル/大人の塗り絵								
その他		リラクゼーション				琴の演奏会 リラクゼーション			
買い物ツアーイベント	♥移動販売	ダイソー 猪子店	イベント 道の駅 さわら/16日 パンの移動販売・17日 移動販売						
		20	21	22	23	24	25	26	
カルチャールーム	午前	まつぼっくりの クリスマスツリー	ぬくぬく ネックウォーマー	アロマワックスパー	★編み物教室	フェルトの クリスマスツリー	書道教室	輪ゴムプレスレット	
	午後	みんなで歌おう	アロマワックスパー	レインボーペーパー	アメリカンフラワー	座って茶道	フェルトの クリスマスツリー		
スタジオ	午前	代謝アップ体操		スカーフ体操		ボール体操/★フラダンス		健康体操	
	午後	リラクストストレッチ		リズムエクササイズ		チェアロビ			
温水プール	午前	浮き棒体操			水中ウォーキング				
	午後	アクササイズ			浮き棒体操				
料理教室	鮭コロッケ	エビとブロッコリーの 生姜炒め	ジャガイモときのこの オープン焼き	手作りパン	さつまいもとバナナの ケーキ	豆腐つくねの照り焼き			
食堂	脳ドリル/大人の塗り絵					手話教室			
その他		リラクゼーション	避難訓練 リラクゼーション		リラクゼーション				
買い物ツアーイベント	イベント 道の駅 さわら			カスミ ひたち野うしく店					
		27	28	29	30	イベントのお知らせ <ドライブ・お買い物ツアー> 11/15～11/21 道の駅 さわら <琴の演奏会> 11/18 高崎中学校 箏曲部 <職員手作りの秋のスイーツプレート> 11/28・11/29 詳細は、後日お知らせします			
カルチャールーム	午前	ぬくぬく ネックウォーマー	★パソコン教室 クリスマスリース	レースペーパーで飾る額	クリスマスリース				
	午後	ちぎり絵	みんなで歌おう	書道教室	絵手紙				
スタジオ	午前	青竹体操		代謝アップ体操					
	午後	セラバンド体操		ボール体操					
温水プール	午前	ビート板体操			アクササイズ				
	午後	水中ウォーキング			お楽しみ水泳				
料理教室	ささみの カレーチーズピカタ	手作りパン	フレンチロールピザ	さばバーグ					
食堂	中国語講座	脳ドリル/大人の塗り絵	手話教室	中国語講座					
その他	リラクゼーション	イベント 秋のスイーツプレート		リラクゼーション					
買い物ツアーイベント	ポケットファーム ときどき	♥パンの移動販売	うおまつ 上横場店	ポケットファーム ときどき					

