

コミュニティガーデンつくば 月間プログラム予定表



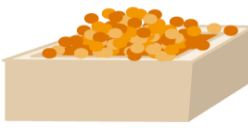
		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
					1	2	3	4
カルチャー	午前	 イベント			春の花時計	★パソコン教室 お花のつるし飾り	お花のつるし飾り	大人の塗り絵
	午後				フェルトのキーケース	レジンチャーム	レインボーペーパー	
スタジオ	午前	3/2・3/3 カップDEちらし*美味しいちらし寿司を作ります			青竹体操		★ヨガ	脳トレ体操
	午後	3/14 スワン保育園発表会*園児たちの頑張ってる姿をご覧ください			リラックスストレッチ			
温水プール	午前	3/19 マンドリン・ギターコンサート*素敵な音色をお楽しみ下さい			水中ウォーキング			
	午後	★マークはボランティア・講師が来ます			アクササイズ			
料理教室		♥マークは販売業者が来ます			ウインナートマトパイ	イベントの為お休み		
食堂		今月のサロン 3/1、7、12、23、26			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	
その他		※都合により予定を変更する場合があります			リラクゼーション			
買い物ツアー		＜守谷サービスエリア展示作品の作成は随時、赤卓にて行います＞			ポケットファームどきどき (牛久)	イベントの為お休み		
		5	6	7	8	9	10	
カルチャー	午前	スケッチ教室	布ビーズアクセサリー	書道教室	★編み物教室	押し絵の壁飾り 絵付け皿	フェルトのキーケース	くす玉づくり
	午後	おゆまるキャンディ	絵手紙	★フラワーアレンジメント	かわいいフェルトの巾着	刺しゅうカード	羊毛フェルトストラップ	
スタジオ	午前	代謝アップ体操		セラバンド体操		スカーフ体操	セラバンド体操	健康体操
	午後	ボール体操		ひばり体操		チェアロビ		
温水プール	午前	水中シナプソロジー			★楽しく泳ごう	浮き棒体操		
	午後	ビート板体操			水中筋トレ			
料理教室		鮭の照り焼き	ナスと豚肉の角煮風	鶏肉と野菜の甘辛炒め	手作りパン	枝豆のふわっと焼き	かぼちゃの パウンドケーキ	
食堂		中国語講座	ツボ押し ストレッチプラス	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	手話教室	
その他		リラクゼーション	リラクゼーション	スクエアステップ	リラクゼーション		スクエアステップ	
買い物ツアー		♥移動販売	♥パンの移動販売	カスミ(ひたち野うしく)				
		12	13	14	15	16	17	
カルチャー	午前	願懸け・苦難さる	★パソコン教室 レインボーペーパー	ボンボンケーキ風	★編み物教室	★パソコン教室 笑門来福ねこ	書道教室	アイロンビーズ
	午後	みんなで歌おう	アメリカンフラワー	座って茶道	スケッチ教室	座って茶道	ボンボンケーキ風	
スタジオ	午前	青竹体操		スカーフ体操	リラックスストレッチ ★社交ダンス	リズムエクササイズ	ひばり体操 ★フラダンス	脳トレ体操
	午後	リラックスストレッチ		ボール体操		タオル体操		
温水プール	午前	お楽しみ体操			水中シナプソロジー			
	午後	浮き棒体操			ビート板体操			
料理教室		白菜と豚肉のピリ辛炒め	牛肉のおろし炒め	イベントの為お休み	うずらの卵 豚バラ巻き	豚肉と卵の テンメンジャン炒め	鶏肉と厚揚げの 甘辛炒め	
食堂		ツボ押し ストレッチプラス	中国語講座	ツボ押し ストレッチプラス	中国語講座	ツボ押し ストレッチプラス	手話教室	
その他		スクエアステップ	スクエアステップ		リラクゼーション		リラクゼーション	
買い物ツアー		うおまつ(谷田部)	♥移動販売	うおまつ(谷田部)	♥パンの移動販売	うおまつ(谷田部)	♥移動販売	
		19	20	21	22	23	24	
カルチャー	午前	アメリカンフラワー	願懸け・苦難さる	書道教室	★編み物教室	願懸け・苦難さる	布ビーズアクセサリー	くす玉づくり
	午後	刺しゅうカード	みんなで歌おう	プリザーブドフラワー	レジンチャーム	絵手紙	書道教室	
スタジオ	午前	ヨガ風ストレッチ ★空手	リズムエクササイズ	青竹体操		代謝アップ体操		健康体操
	午後	セラバンド体操		チェアロビ		ボール体操		
温水プール	午前	アクササイズ			水中筋トレ			
	午後	水中筋トレ			浮き棒体操			
料理教室		ブルーベリー ヨーグルトケーキ	鮭のみそ炒め	野菜チヂミ	牛肉の白ごま野菜炒め	ミートパイ	手作りパン	
食堂		中国語講座	ツボ押し ストレッチプラス	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	手話教室	
その他		スクエアステップ	リラクゼーション	リラクゼーション	スクエアステップ	リラクゼーション	スクエアステップ	
買い物ツアー		ヨークベニマル(ひたち野うしく店)					♥パンの移動販売	
		26	27	28	29	30	31	
カルチャー	午前	春の花時計	★パソコン教室 おゆまるキャンディ	クイリングフラワー	クイリングフラワー	羊毛フェルトストラップ	笑門来福ねこ	
	午後	みんなで歌おう	プリザーブドフラワー	レジンチャーム	ビーズアクセサリー	アロマワックスバー	書道教室	
スタジオ	午前	タオル体操		代謝アップ体操		★フラダンス リラックスストレッチ	青竹体操	健康体操
	午後	ひばり体操		リズムストレッチ		セラバンド体操		
温水プール	午前	浮き棒体操			アクササイズ			
	午後	水中ウォーキング			お楽しみ体操			
料理教室		鶏ささみの梅シソ焼き	厚揚げと卵の チリソース煮	チーズカレーハンバーグ	鱈とブロッコリーの オイマヨ炒め	野菜たっぷりブルコギ	鶏肉のネギだれ焼き	
食堂		ツボ押し ストレッチプラス	中国語講座	ツボ押し ストレッチプラス	脳ドリル/大人の塗り絵	脳ドリル/大人の塗り絵	ツボ押し ストレッチプラス	
その他		リラクゼーション		リラクゼーション	スクエアステップ	リラクゼーション	スクエアステップ	
買い物ツアー		カワチ薬品(ひたちの牛久店)		ダイソー(猪子店)	ストッカー(猪子店)			



コミュニティガーデンつくば 月間プログラム予定表



2月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜			
					1	2	3	7			
カルチャー	午前	<p>メヒコで伝統のカニピラランチ みずほの村市場でお買い物 2月15日から21日まで(18日除く) 詳細は後日お知らせいたします</p>			アメリカンフラワー	★パソコン教室 レインボーペーパー	書道教室	折り紙			
	午後				トンボ玉プレスレット	برانレジンチャーム					
スタジオ	午前				代謝アップ体操			脳トレ体操			
	午後				リラックスストレッチ						
温水プール	午前				ビート板体操			<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>ニラと豚肉の オイスター炒め</p> <p>エビとキャベツの 味噌炒め</p> <p>鮭のみぞれ炒め</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>ツボ押しストレッチプラス</p> <p>手話教室</p> </div> </div>			
	午後				アクササイズ						
料理教室					リラクゼーション	スクエアステップ	リラクゼーション				
食堂					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)				
その他											
買い物ツアー											
		5	6	7	8	9	10				11
カルチャー	午前	ハーバリウム(水中花)	首あったかカイロ入れ	ビーズのネックレス	★編み物教室	羊毛フェルトで ふわふわ♡ハート	押絵の壁飾り				大人の塗り絵
	午後	みんなで歌おう	ハーバリウム(水中花)	座って茶道	スケッチ教室 絵付け皿	座って茶道	書道教室				
スタジオ	午前	チェアロビ		青竹体操	リズムエクササイズ	★ヨガ					健康体操
	午後	セラバンド体操		ひばり体操	スカーフ体操						
温水プール	午前	水中ウォーキング			★楽しく泳ごう	水中筋トレ					
	午後	水中筋トレ			お楽しみ水泳						
料理教室	手作りパン	塩だれつくね	鶏とピーマンのカレー炒め	豆腐の肉巻き	厚揚げのそぼろ煮	牛肉の韓国風炒め					
食堂	中国語講座	ツボ押し ストレッチプラス	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	ツボ押し ストレッチプラス					
その他	リラクゼーション	スクエアステップ	リラクゼーション	スクエアステップ	リラクゼーション	スクエアステップ					
買い物ツアー	♥パンの移動販売		ヨークベニマル (ひたち野うしく)	ダイソー(猪子店)	ストッカー(猪子店)						
		12	13	14	15	16	17	18			
カルチャー	午前	羊毛フェルトで ふわふわ♡ハート	★パソコン教室 絵手紙	書道教室	★編み物教室	★パソコン教室 スケッチ教室	書道教室	アイロンビーズ			
	午後	スクイーズ (やわらかいマスコット)	プリザーブドフラワー		革細工(カードケース)	アメリカンフラワー	ビーズのネックレス				
スタジオ	午前	青竹体操		代謝アップ体操	リラックスストレッチ ★社交ダンス	ひばり体操	チェアロビ ★フラダンス	脳トレ体操			
	午後	タオル体操		セラバンド体操			ボール体操				
温水プール	午前	アクササイズ			水中シナプソロジー						
	午後	浮き棒体操			水中ウォーキング						
料理教室	中華風入り豆腐	豚肉のにら玉炒め	チョコレートケーキ	鮭とじゃがいもの グラタン	白菜と豚肉のピリ辛炒め	鶏肉とパブリカの 照り焼き					
食堂	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		手話教室					
その他	スクエアステップ	リラクゼーション	スクエアステップ	リラクゼーション			スクエアステップ				
買い物ツアー	カスミ(ひたちの牛久店)				イベント 15日~21日 ★パンの移動販売 16日						
		19	20	21	22	23	24	25			
カルチャー	午前	春の花時計		書道教室	★編み物教室	布ぞうりのマスコット	スクイーズ (やわらかいマスコット)	くす玉づくり			
	午後	クイリングフラワー	レインボーペーパー	★フラワーアレンジメント	布ぞうりのマスコット	布ビーズのアクセサリ	絵手紙				
スタジオ	午前	リズムエクササイズ ★空手	スカーフ体操	ボール体操		青竹体操		健康体操			
	午後	ヨガ風ストレッチ		チェアロビ		セラバンド体操					
温水プール	午前	ビート板体操			アクササイズ						
	午後	お楽しみ体操			浮き棒体操						
料理教室	豚肉とじゃが芋の ボン酢炒め	肉巻ポテトの甘辛たれ	手作りパン	肉団子のトマト煮	豆腐と牛肉の卵とじ	ニラささみ炒め					
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	スクエアステップ	リラクゼーション	スクエアステップ				リラクゼーション				
買い物ツアー	イベント 15日~21日		★移動販売 19日	★パンの移動販売 16日	うおまつ(上横場店)						
		26	27	28	<p>★マークはボランティア・講師が来ます ♥マークは販売業者が来ます</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今月のサロン 2/1、7、12、23 ・脳ドリル/大人の塗り絵は、どちらか選べます ・シナプソロジーは、月~金に行います <p>※都合により予定を変更する場合があります</p>						
カルチャー	午前	革細工(カードケース)	★パソコン教室	書道教室							
	午後	みんなで歌おう	クイリングフラワー	布ビーズのアクセサリ							
スタジオ	午前	代謝アップ体操		リズムエクササイズ							
	午後	リラックスストレッチ									
温水プール	午前	水中筋トレ									
	午後	アクササイズ									
料理教室	ウズラの卵入り ミートボール	大根とひき肉の味噌炒め	タラとしめじのクリーム煮								
食堂	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	スクエアステップ	リラクゼーション								
買い物ツアー	うおまつ(上横場店)			♥移動販売							

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

**インフルエンザに注意！
予防が大切です。**

- * 手洗い・うがいの実施
- * バランスの良い食事
- * 十分な睡眠
- * マスクの着用
- * 適度な湿度を保つ

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸