

コミュニティガーデンつくば 月間プログラム予定表

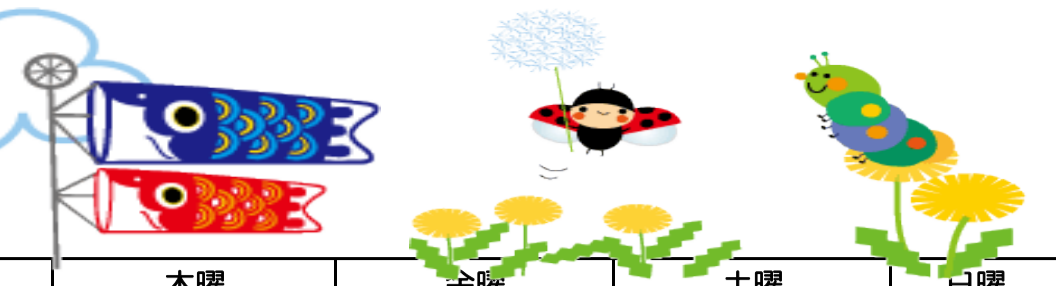
6月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜			
						1	2	3			
カルチャー	午前	 <p>お食事+お買い物ツアー 日時 6/16・19・20・21 場所 ひたち南ドライブイン 昼食 お食事処 しおかぜ **しおかぜ御膳** お申込み期間 5/28~6/2 詳細は、後日お知らせ します。</p> 		<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> <p>・今月のサロン 6/7・13・18・29 ・脳ドリル/大人の塗り絵は、どちらか選べます ※都合により予定を変更する場合があります</p> <p>イベント期間中は、ポールウォーキング・ お買い物ツアー・リラクゼーションはお休みに なります</p> 		★パソコン教室 スケッチ教室	ひんやり水筒入れ	折り紙			
	午後					クイリングフラワー	書道教室				
スタジオ	午前					青竹体操		健康体操			
	午後					リラックスストレッチ					
温水プール	午前					水中ウォーキング					
	午後					アクササイズ					
料理教室	プリのにんにく ペッパーソース					ミートボールのトマト煮					
食堂	ツボ押し ストレッチプラス					手話教室					
その他	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					
		4	5	6	7	8	9	10			
カルチャー	午前	素敵なフォトフレーム	プラバンアクセサリー	季節の押し絵	★編み物教室	かわいい卓上カバー	トイレペーパーホルダー を作ろう	アイロンビーズ			
	午後	ウエルカムボード	お花のデコボックス	書道教室	アメリカンフラワー	みんなで歌おう	フラワーボール				
スタジオ	午前	リラックスストレッチ		ヨガ風ストレッチ		スカーフ体操		脳トレ体操			
	午後	ポール体操		セラバンド体操		リズムエクササイズ					
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	手作りパン	ジャガイモの ミートグラタン	チリチキンの甘辛だれ	枝豆のひじきの鶏団子	コーンのさつま揚げ	スコーン					
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	中国語講座	ツボ押し ストレッチプラス	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	スクエアステップ	リラクゼーション					
買い物ツアー		ヨークベニマル	ひたち野うしく店		♥パンの移動販売	カスミ ひたち野うしく店					
		11	12	13	14	15	16	17			
カルチャー	午前	シルクコード アクセサリー	★パソコン教室 ペーパーフラワー	スケッチ教室	★編み物教室	★パソコン教室 プラバンアクセサリー	ペーパーフラワー	くす玉づくり			
	午後	みんなで歌おう	かわいい卓上カバー	椅子で抹茶を楽しもう	アメリカンフラワー	椅子で抹茶を楽しもう	書道教室				
スタジオ	午前	セラバンド体操		青竹体操		ポール体操	★ヨガ	健康体操			
	午後	ひばり体操		リズムエクササイズ		タオル体操					
温水プール	午前	水中ウォーキング			水中シナプソロジー						
	午後	浮き棒体操			お楽しみ水泳						
料理教室	エビ入り豆腐シュウマイ	麻婆なす	豆腐ハンバーグの ボン酢風味	さばのピリ辛蒲焼き	エビのねじり春巻き	豚肉と玉ねぎの煮物					
食堂	中国語講座	ツボ押し ストレッチプラス	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						
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	イベント					
買い物ツアー	♥移動販売	カスミ ひたち野うしく店				イベントの為休み					
		18	19	20	21	22	23	24			
カルチャー	午前	貝殻のキーホルダー	デコパーシェ	書道教室	★編み物教室	フェイクグリーン 枯れない観葉植物	ウエルカムボード	大人の塗り絵			
	午後	トンボ玉ネックレス	みんなで歌おう	★フラワーアレンジメント	ひんやり水筒入れ	みんなで歌おう	絵手紙				
スタジオ	午前	代謝アップ体操		チェアロビ	ひばり体操 ★社交ダンス	セラバンド体操	ポール体操 ★フラダンス	脳トレ体操			
	午後	タオル体操		ポール体操		チェアロビ					
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	ブロックリーと玉ねぎの ツナ味噌焼き	豚肉の韓国風炒め	肉巻きチーズのトマト煮	じゃがいもと豚肉の ケチャップ炒め	チンゲン菜の中華炒め	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	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	イベント			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	♥移動販売	♥パンの移動販売	うおまつ 本店							
		25	26	27	28	29	30				
カルチャー	午前	クイリングフラワー	★パソコン教室 フラワーボール	書道教室	シルクコード アクセサリー	お花のデコボックス	書道教室				
	午後	みんなで歌おう	みんなで歌おう	トンボ玉ネックレス	フェイクグリーン 枯れない観葉植物	トイレペーパーホルダー を作ろう	貝殻のキーホルダー				
スタジオ	午前	ヨガ風ストレッチ ★空手	スカーフ体操	タオル体操		代謝アップ体操					
	午後	セラバンド体操		リラックスストレッチ		リズムストレッチ					
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			お楽しみ水泳						
料理教室	ササミときのこの 和風レモン煮	厚揚げと小松菜の甘辛煮	鶏肉とピーマンの カレー炒め	カフェオレ風 パウンドケーキ	牛肉のトマト炒め	鶏ごぼうのごま味噌炒め					
食堂	脳ドリル/大人の塗り絵	ツボ押し ストレッチプラス	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	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	うおまつ 本店	♥パンの移動販売	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						

コミュニティガーデンつくば
月間プログラム予定表

5月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
			1	2	3	4	5	6	
カルチャー	午前	 ♥マークは 販売業者	フラワーボール	書道教室	トンボ玉	★パソコン教室 おゆまるキャンディ	トンボ玉	大人の塗り絵	
	午後		絵手紙	クイリングフラワー (くるくる巻くお花)	ベビードール	貝殻のアクセサリ	書道教室		
スタジオ	午前	★マークは ボランティア 講師が来ます	セラバンド体操			スカーフ体操	青竹体操	健康体操	
	午後		代謝アップ体操			ボール体操			
温水プール	午前	 今月のサロンは	水中ウォーキング			浮き棒体操			
	午後		ビート板体操			水中ウォーキング			
料理教室	5/3・9・14・25・30	サバの南蛮漬け	ハンバーグ	鶏肉のピリ辛 ケチャップ炒め	豚肉と玉ねぎみそ炒め	鯉のぼりパイ			
食堂	※都合により予定を	ツボ押し ストレッチプラス	手話教室	脳ドリル/大人の塗り絵	ツボ押し ストレッチプラス	ツボ押し ストレッチプラス			
その他	変更する場合があります	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			
買い物ツアー		ヨークベニマル ひたち野うしく店	♥移動販売	ヨークベニマル ひたち野うしく店	久月 乙戸店 (和菓子)	ヨークベニマル ひたち野うしく店			
		7	8	9	10	11	12	13	
カルチャー	午前	お出かけ水筒バック	★パソコン教室 コインケース	貝殻のアクセサリ	★編み物教室	デコール (イラストにきらきら飾る)	チクチク羊毛フェルト	アイロンビーズ	
	午後	スケッチ教室	チクチク羊毛フェルト	ブラバンストラップ	季節の押し絵	キラキラミラー	革で作るお花のプローチ		
スタジオ	午前	青竹体操		リラククスストレッチ		リズムエクササイズ	★ヨガ	脳トレ体操	
	午後	タオル体操		チェアロビ		セラバンド体操			
温水プール	午前	お楽しみ水泳			★楽しく泳ごう	水中シナプソロジー			
	午後	浮き棒体操			アクササイズ				
料理教室	チンジャオロース	豚キムチ風炒め	鮭の玉ねぎ煮込み	鯖とレンコンの アヒーショ	手作りパン	肉団子の甘酢ネギたれ			
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	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			
買い物ツアー	うおまつ 本店	♥パンの移動販売	久月 乙戸店 (和菓子)	ポケットファーム ときどき(牛久)					
		14	15	16	17	18	19	20	
カルチャー	午前	お花のゴムと リボンのセット	お出かけ水筒バック	書道教室	★編み物教室	★パソコン教室 ベビードール	書道教室	折り紙	
	午後	ペーパーフラワー	アメリカンフラワー	★フラワーアレンジメント	コインケース	みんなで歌おう	デコール (イラストにきらきら飾る)		
スタジオ	午前	ひばり体操		リズムエクササイズ	ヨガ風ストレッチ ★社交ダンス	代謝アップ体操	リラククスストレッチ ★フラダンス	健康体操	
	午後	セラバンド体操		タオル体操		リズムストレッチ			
温水プール	午前	ビート板体操			水中筋トレ				
	午後	アクササイズ			お楽しみ水泳				
料理教室	鶏もも肉の わさび醤油焼き	シメジのえびの塩炒め	チーズはんぺんオムレツ	ナスの肉焼き	油揚げコロケ	鶏とじゃがいもの カレー炒め			
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	ツボ押し ストレッチプラス	手話教室			
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	リラクゼーション				
買い物ツアー	ストックー 牛久猪子店			♥パンの移動販売 防災訓練	♥移動販売	うおまつ 本店			
		21	22	23	24	25	26	27	
カルチャー	午前	キラキラミラー	★パソコン教室 クイリングフラワー	キラキラコンパクト	★編み物教室	お花のゴムと リボンのセット	ブラバンストラップ	くす玉づくり	
	午後	みんなで歌おう	みんなで歌おう	革で作るお花のプローチ	絵手紙	アメリカンフラワー	書道教室		
スタジオ	午前	リラククスストレッチ ★空手	リラククスストレッチ	青竹体操		★フラダンス リラククスストレッチ	代謝アップ体操	脳トレ体操	
	午後	ボール体操		セラバンド体操		タオル体操			
温水プール	午前	お楽しみ体操			浮き棒体操				
	午後	水中筋トレ			ビート板体操				
料理教室	うま辛ねぎチキン	キャベツと厚揚げの回鍋肉	豚肉と豆腐の甘辛煮	手作りパン	プリンで作る パウンドケーキ	ひじきの焼きがんと			
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		リラクゼーション				リラクゼーション			
買い物ツアー	イベントの為お休み	うおまつ 本店	イベントの為休み			♥移動販売			
		28	29	30	31	<p>イベント 日程 5月21・23・24・25日 筑波ハム工房 お買物・お食事ツアー ★★予約申し込み★★ 4月23日～5月6日 詳細は後日お知らせします</p>			
カルチャー	午前	デコール (イラストにきらきら飾る)	ブラバンストラップ	ペーパーフラワー	フラワーボール				
	午後	みんなで歌おう	みんなで歌おう	書道教室	スケッチ教室				
スタジオ	午前	スカーフ体操		ひばり体操					
	午後	チェアロビ		ボール体操					
温水プール	午前	浮き棒体操			水中ウォーキング				
	午後	水中ウォーキング			水中筋トレ				
料理教室	ささみのしそチーズ焼き	豚肉となすのみぞれ煮	鮭のムニエル 味噌クリームソース	かるかん饅頭 (鹿児島)					
食堂	中国語講座	中国語講座	ツボ押し ストレッチプラス	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					
買い物ツアー	♥パンの移動販売	カスミ ひたち野うしく店							