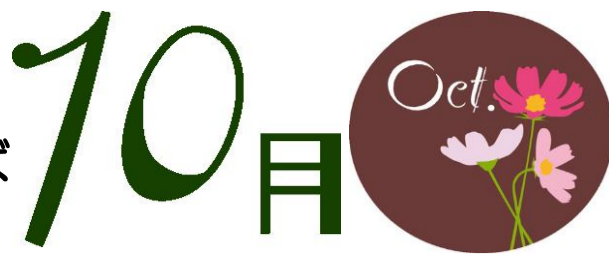
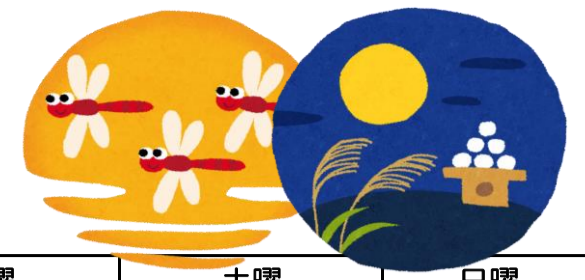
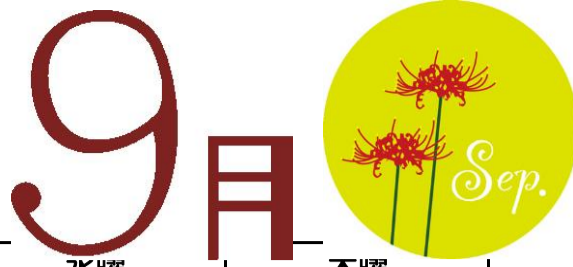


# コミュニティガーデンつくば 月間プログラム予定表



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜			
		2	3	4	5	6	7	1・8			
カルチャー ルーム	午前	刺し子でコースター	ハロウィン飾り	書道教室	中国結びのストラップ	★パソコン教室 ペーパーフラワー	とんぼ玉プレスレット	大人の塗り絵			
	午後	ハロウィン鉛筆	みんなで歌おう	★フラワー アレンジメント	石鹸フレグランス	ハロウィン飾り	絵手紙				
スタジオ	午前	青竹体操		セラバンド体操		リラックスストレッチ		脳トレ体操			
	午後	リラックスストレッチ		リズムエクササイズ		ボール体操					
温水プール	午前	アクササイズ			浮き棒体操						
	午後				水中ウォーキング						
料理教室	手作りパン	さばのピリ辛 味噌炒め	鶏としめじの クリーム煮	豚の肉巻き	パブリカカップ焼き	バナナのソフトクッキー					
食堂	大人の塗り絵	脳ドリル	大人の塗り絵	中国語講座	大人の塗り絵	脳ドリル					
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	カスミ ひたち野うしく店					♥パンの移動販売	♥移動販売				
		9	10	11	12	13	14	15			
カルチャー ルーム	午前	ちぎり絵	★パソコン教室 ★アロマで認知予防	ハロウィン飾り	★編み物教室	布の小物入れ	書道教室	アクリルたわし			
	午後	お手玉 カントリードール	プリザーブドフラワー	プリザーブドフラワー	秋色スリッパ	レインボーペーパー	ガラスペイント				
スタジオ	午前	リズムストレッチ		代謝アップ体操		セラバンド体操		健康体操			
	午後	タオル体操		ボール体操		ひばり体操					
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			水中筋トレ						
料理教室	鮭のちゃんちゃん焼き	きのこ入りブルコギ	アスパラとエビの マヨネーズ炒め	スイートポテト	豚肉のケチャップ炒め	鶏とジャガイモの スパイス炒め					
食堂	中国語講座	大人の塗り絵	脳ドリル	大人の塗り絵	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 イベント	ポケットファームどきどき 牛久店		ストッカー 猪子店	ポケットファームどきどき 牛久店		ストッカー 猪子店					
		16	17	18	19	20	21	22			
カルチャー ルーム	午前	中国結びのストラップ	秋色スリッパ	書道教室	★編み物教室	★パソコン教室 ハロウィンドール	★クレイ粘土	アイロンビーズ			
	午後	ミニ寄せ植え	ペーパーフラワー	ミニ寄せ植え	ミニぼうきの ハロウィンドール	とんぼ玉プレスレット	パステル画				
スタジオ	午前	代謝アップ体操		リラックスストレッチ	リラックスストレッチ 社交ダンス	リズムエクササイズ	リズムエクササイズ ★フラダンス	脳トレ体操			
	午後	ボール体操		タオル体操		セラバンド体操					
温水プール	午前	お楽しみ水泳			アクササイズ						
	午後	ビート板体操			浮き棒体操						
料理教室	もちもちポンデドーナツ	五目チャンプルー	ささみとキャベツの 味噌炒め	牛肉とブロッコリーの 中華炒め	肉団子の甘酢あん	手作りパン					
食堂	大人の塗り絵	大人の塗り絵	脳ドリル	大人の塗り絵	脳ドリル	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	♥パンの移動販売	イベント（お出かけツアー）					ヨークベニマル ひたち野うしく店				
		23	24	25	26	27	28	29			
カルチャー ルーム	午前	星空とネコ	★パソコン教室 銅版レリーフ	布の小物入れ	★編み物教室	お手玉 カントリードール	布てまり	貼り絵			
	午後	みんなで歌おう	ブラバンストラップ	座って茶道	絵手紙	座って茶道	書道教室				
スタジオ	午前	ヨガ風ストレッチ		青竹体操		リズムエクササイズ	リズムエクササイズ フラダンス	健康体操			
	午後	セラバンド体操		スカーフ体操	チェアロビ	スカーフ体操	ひばり体操				
温水プール	午前	水中シナプソロジー			ビート板体操						
	午後	水中筋トレ			お楽しみ水泳						
料理教室	さばのトマトグラタン	豚肉のパン粉焼き	さつまいもとりんごの マフィン	豚肉と椎茸の ガーリック炒め	きのこ豚肉の ゆず胡椒炒め	エビと野菜の のりソース炒め					
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					
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	うおまつ 上横場店		♥パンの移動販売	♥移動販売	うおまつ 上横場店						
		30	31								
カルチャー ルーム	午前	布てまり	刺し子でコースター	<p>★マークはボランティア・講師 ♥マークは移動販売が来ます</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今月のサロンは、10/5・11・16・27</li> <li>・ボールウォーキングは、毎日行います</li> <li>・スクエアステップは、不定期で行います</li> <li>・シナプソロジーは、月～金曜日に行います</li> </ul> <p>※都合により予定を変更する場合があります</p>				<p><b>イベントお知らせ</b></p> <p><b>10月17・18・19・20日</b></p> <p><b>県立博物館ミュージアムパーク</b></p> <p><b>一日お出かけツアー</b></p> <p><b>詳細は、後日お知らせします</b></p>			
	午後	みんなで歌おう	とんぼ玉プレスレット								
スタジオ	午前	ひばり体操/空手	ひばり体操								
	午後	チェアロビ									
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	白菜と豚肉の甘酢炒め	ブルーベリーケーキ									
食堂	脳ドリル	大人の塗り絵									
その他		リラクゼーション									
買い物ツアー イベント	ストッカー 猪子店	♥移動販売									

# 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		
カルチャールーム	午前			<p>イベントのお知らせ 9/4・5・7・8・9 どきどきファームにて バーベキュー</p> <p>新しい体操が始まります ～スクエアステップ～ 立位で行う体操です 是非、ご参加下さい</p>		★パソコン教室 アクアリウム	アクアリウム			
	午後	★マークはボランティア・講師				革細工 ネコ	書道教室			
スタジオ	午前	♥マークは販売業者が来ます				青竹体操			脳トレ体操	
	午後	都合により予定を変更する 場合があります				リズムストレッチ				
温水プール	午前	場合があります				水中シナプソロジー				
	午後					アクササイズ				
料理教室	今月のサロンは、9/7・13・18・29		鮭の酢豚風炒め			野菜たっぷりオムレツ				
食堂			大人の塗り絵			手話教室				
その他	ポールウォーキングは、毎日行います		リラクゼーション							
買い物ツアーイベント			♥移動販売			ストッカー				
		4	5			8	9	10		
カルチャールーム	午前	シルクコードネックレス	十五夜飾り	書道教室	花かご	★アロマでリラックス	十五夜飾り	大人の塗り絵		
	午後	みんなで歌おう	トートバック	★フラワーアレンジメント	レインボーペーパー	刺し子でコースター	絵手紙			
スタジオ	午前	代謝アップ体操		青竹体操		セラバンド体操			健康体操	
	午後	リラックスストレッチ		チェアロビ		ひばり体操				
温水プール	午前	水中ウォーキング			浮き棒体操					
	午後	水中筋トレ			お楽しみ水泳					
料理教室	チョコバナナケーキ	厚揚げのカレー餡かけ	手作りパン	磯辺ナゲット	照り焼きつくね	豚二郎丼				
食堂	大人の塗り絵	プレススポット	手話教室	大人の塗り絵	プレススポット	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	イベント バーベキュー		ストッカー	イベント バーベキュー						
		11	12	13	14	15	16	17		
カルチャールーム	午前	サンキャッチャー	★パソコン教室 シルクコードネックレス	とんぼ玉ネックレス	★編み物教室	★パソコン教室 パンフラワー	書道教室	折り紙の貼り絵		
	午後	ブラバンストラップ	みんなで歌おう	プリザーブドフラワー 自分史	ミニ寄せ植え	ミニ寄せ植え	とんぼ玉ネックレス			
スタジオ	午前	タオル体操		代謝アップ体操		チェアロビ	チェアロビ ★フラダンス			脳トレ体操
	午後	リズムエクササイズ		リラックスストレッチ		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	浮き棒体操			水中ウォーキング					
料理教室	鶏肉のごま炒め	キャベツの肉みそ炒め	シュウマイ風 肉団子	厚揚げとニラの中華炒め	いんげんフリッター	鶏肉のネギだれソテー				
食堂	プレススポット	大人の塗り絵	大人の塗り絵	プレススポット	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					
買い物ツアーイベント	♥移動販売	カスミ ひたち野牛久店				♥パンの移動販売				
		18	19	20	21	22	23	24		
カルチャールーム	午前	パステル画	ガラスペイント	バンダナで巾着作り	★編み物教室	とんぼ玉ネックレス	ビーズストラップ	アイロンビーズ		
	午後	みんなで歌おう	プリザーブドフラワー	書道教室	鍵はココ! キーホルダー	ブラバンストラップ	トートバック			
スタジオ	午前	ヨガ風ストレッチ ★空手	ヨガ風ストレッチ	ひばり体操		代謝アップ体操				健康体操
	午後	セラバンド体操		タオル体操		リラックスストレッチ				
温水プール	午前	水中筋トレ			お楽しみ水泳					
	午後	アクササイズ			浮き棒体操					
料理教室	みそまんじゅう	ジャーマンポテト	鮭じゃがいもグラタン	手作りパン	豆腐と豚ひき肉のネギニラ炒め	カステラ				
食堂	中国語講座	大人の塗り絵	プレススポット	大人の塗り絵	プレススポット	プレススポット				
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	うおまつ		♥移動販売	うおまつ						
		25	26	27	28	29	30			
カルチャールーム	午前	バンダナで巾着作り	★パソコン教室 ビーズストラップ	刺し子でコースター	★編み物教室	ガラスペイント	書道教室			
	午後	絵手紙	パステル画	座って茶道	革細工 ネコ	座って茶道	鍵はココ! キーホルダー			
スタジオ	午前	青竹体操		リズムストレッチ		リズムエクササイズ ★フラダンス	タオル体操			
	午後	チェアロビ		スカーフ体操	セラバンド体操	スカーフ体操	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			ビート板体操					
	午後	水中ウォーキング			アクササイズ					
料理教室	鶏とエリンギのマヨポン炒め	牛肉たっぷりの中華風炒め	椎茸の肉詰め	ミートパイ	トマトとツナのペンネ	タラとジャガイモのマヨ炒め				
食堂	プレススポット	大人の塗り絵	プレススポット	中国語講座	大人の塗り絵	プレススポット				
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	ヨークベニマル	♥パンの移動販売	ヨークベニマル ひたち野うしく店							

