

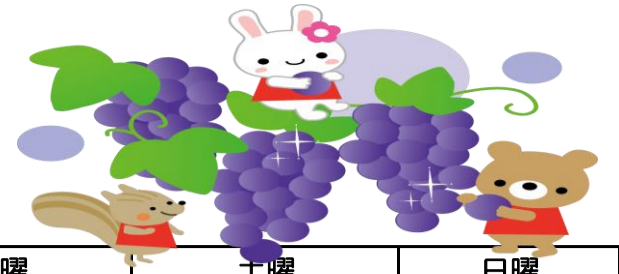
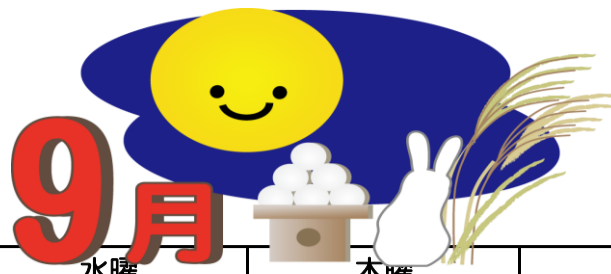
コミュニティガーデンつくば
月間プログラム予定表

10月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
		1	2	3	4	5	6	7	
カルチャー	午前	デコパージュ	布で作るお花のブローチ	アンティーク調ランプ	季節の押し絵	★パソコン教室 フェルトのバラ	ハロウィン飾り	折り紙	
	午後	みんなで歌おう	みんなで歌おう	書道教室	硬筆教室	みんなで歌おう	書道教室		
スタジオ	午前	ペットボトル体操		代謝アップ体操		ボール体操		健康体操	
	午後	リズムエクササイズ		ひばり体操		リラクストストレッチ			
温水プール	午前	ビート板体操			★楽しく泳ごう	水中シナプソロジー			
	午後	水中ウォーキング			浮き棒体操				
料理教室	鶏肉のわさび醤油焼き	海老とチンゲン菜のあんかけ	タラとじゃが芋のガーリック炒め	厚揚げと小松の生姜炒め	なすのそぼろ煮	豚肉のキムチ炒め			
食堂	中国語講座	柔軟体操	顔トレ	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	リラクゼーション	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	うおまつ 本店			ヨークベニマル ひたち野うしく店	♥パンの移動販売	ヨークベニマル ひたち野うしく店			
		8	9	10	11	12	13	14	
カルチャー	午前	スタンドグラス風 保存ビン	★パソコン教室 ハロウィンリース	ミニボトルキーホルダー	★編み物教室	★パソコン教室 クイリングフラワー	スタンドグラス風 保存ビン	大人の塗り絵	
	午後	スケッチ教室	かぼちゃのお手玉	クイリングフラワー	★フラワーアレンジメント	写経・筆ペンを使って	みんなで歌おう		
スタジオ	午前	青竹体操		リラクストストレッチ		タオル体操		脳トレ体操	
	午後	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	水中筋トレ			アクササイズ				
	午後	お楽しみ体操			水中ウォーキング				
料理教室	手作りパン	豚肉と玉ねぎのみそ炒め	カップトマトの ツナチーズ焼き	サバのパン粉焼き	バナナケーキ	鶏肉のマスタード焼き			
食堂	握力アップ体操	握力アップ体操	柔軟体操	中国語講座	握力アップ体操	手話教室			
その他		スクエアステップ	スクエアステップ		スクエアステップ	スクエアステップ			
買い物ツアー	カスミ ひたち野うしく店	♥移動販売	カスミ ひたち野うしく店	ストッカー 牛久猪子店	ダイソー 牛久猪子店				
		15	16	17	18	19	20	21	
カルチャー	午前	ミニボトルキーホルダー	季節の押し絵	書道教室	★編み物教室	★パソコン教室 プリンセスデコミラー	書道教室	デコパージュ	
	午後	可愛い鳥かごのオブジェ	絵手紙	秋晴れの壁飾り	かぼちゃのお手玉	みんなで歌おう	キャンディネックレス		
スタジオ	午前	チェアロビ ★空手	タオル体操	リズムストレッチ	ヨガ風ストレッチ ★社交ダンス	代謝アップ体操	★ヨガ	脳トレ体操	
	午後	リラクストストレッチ		ボール体操		セラバンド体操			
温水プール	午前	浮き棒体操			ビート板体操				
	午後	初めての水泳教室			水中筋トレ				
料理教室	鮭の玉ねぎ煮込み	里芋のみぞれ煮	鶏と野菜のホイル焼き	ピーマンの肉詰め	豚肉ときのこの生姜焼き	エビのマヨたれ炒め			
食堂	中国語講座	ツボ押し ストレッチプラス	顔トレ	握力アップ体操	柔軟体操	握力アップ体操			
その他	スクエアステップ		スクエアステップ	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 楽々ぶらり旅～近くの公園編～ /15日 ♥パンの移動販売								
		22	23	24	25	26	27	28	
カルチャー	午前	キャンディポーチ	★パソコン教室 キャンディネックレス	アメリカンフラワー	★編み物教室	アンティーク調ランプ	黒猫のペン立て	輪ゴムで編む プレスレット	
	午後	みんなで歌おう	プリンセスデコミラー	椅子で抹茶を楽しもう	ハロウィンリース	椅子で抹茶を楽しもう	スケッチ教室		
スタジオ	午前	リズムストレッチ		青竹体操		ペットボトル体操	リズムストレッチ ★フラダンス	健康体操	
	午後	ひばり体操		チェアロビ		スカーフ体操			
温水プール	午前	水中シナプソロジー			初めての水泳教室				
	午後	浮き棒体操			ビート板体操				
料理教室	ねぎ味噌ハンバーグ	スイートポテト	なすのチーズパン粉焼き	肉団子のトマト煮	鮭のムニエルレモンマリネ	手作りパン			
食堂	ツボ押し ストレッチプラス	柔軟体操	ツボ押し ストレッチプラス	中国語講座	顔トレ	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	リラクゼーション	リラクゼーション			
買い物ツアー	ポケットファームときどき	つくば牛久店	♥パンの移動販売	♥移動販売	カスミ ひたち野うしく店				
		29	30	31					
カルチャー	午前	アメリカンフラワー	キャンディポーチ	書道教室	<p>カルタ大会 10/1～10/6</p> <p>筋力測定会 10/8～10/13</p> <p>お出かけ 楽々ぶらり散歩～近くの公園編 10/15～10/20</p> <p>ハロウィンDAY 10/29～10/31</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。 ・今月のサロン 10/4・10・15・26 です。 ・脳ドリル/大人の塗り絵は、いつでも出来ます。 職員までお声かけ下さい。 ※都合により予定を変更する場合があります。</p>	
	午後	黒猫のペン立て	硬筆教室	みんなで歌おう					
スタジオ	午前	代謝アップ体操							
	午後	タオル体操							
温水プール	午前	アクササイズ							
	午後	水中筋トレ							
料理教室	桜海老と青菜の炒め物	ぶりの照り焼き	メープルペッパー パンブキンパイ						
食堂	中国語講座	顔トレ	握力アップ体操						
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	
カルチャー	午前	★マークはボランティア・講師が来ます。		<p>イベント ~大洗水族館へ行こう~ イルカショーを見に行こう!! 9/10(月)11(火)12(水)13(木)14(金)15(土) 【昼食】◆お魚天国◆ 海鮮丼 又は 天ぷら定食 お申込受付 8月20日(月)~9月1日(土) 後日、詳細は館内の告知にて お知らせいたします。</p>			かわいい麦わら帽子	脳ドリル 折り紙	
	午後	♥マークは販売業者が来ます。					書道教室	★ヨガ	脳トレ体操
スタジオ	午前	・今月のサロン 9/6・12・17・28です。					★ヨガ	タオル体操	脳トレ体操
	午後	・脳ドリル/大人の塗り絵は、不定期で行います。					アクササイズ		
温水プール	午前	・イベント期間中は、ポールウォーキング・					水中筋トレ	鶏肉とトマトの照り焼き	
	午後	お買い物ツアー・リラクゼーションはお休みです。					手話教室		
料理教室	・先月より、握力アップ体操・柔軟体操・顔トレ		リラクゼーション				うおまつ 本店		
食堂	初めての水泳教室が始まりました。								
その他	※都合により予定を変更する場合があります。								
買い物ツアー	9/5ガマの口上・9/21ハワイアンコンサート								
		3	4	5	6	7	8	9	
カルチャー	午前	スケッチ教室	お月見飾り	布で作るお花のプローチ	ステンドグラス風 保存ビン	★パソコン教室 デコパーシェ	季節の押し絵	アイロンピース	
	午後	クイリングフラワー	硬筆教室	みんなで歌おう	★フラワーアレンジメント	みんなで歌おう	みんなで歌おう		
スタジオ	午前	青竹体操		ひばり体操		代謝アップ体操		脳トレ体操	
	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	水中シナプソロジー			★楽しく泳ごう	浮き棒体操		初めての水泳教室	
	午後	浮き棒体操							
料理教室	ネギとチーズの大根もち	メカジキのムニエル	鮭のパン粉焼き	チキンソテー	手作りパン	にら胡麻入りつくね			
食堂	中国語講座	柔軟体操	ツボ押し ストレッチプラス	中国語講座	握力アップ体操	握力アップ体操			
その他	リラクゼーション	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	スクエアステップ			
買い物ツアー	♥移動販売	ヨークベニマル	ひたち野うしく店	カスミ	ひたち野うしく店	♥パンの移動販売			
		10	11	12	13	14	15	16	
カルチャー	午前	布で作るお花のプローチ	★パソコン教室 トンボ玉	フラワーポット	★編み物教室	爽秋のリース	可愛い鳥かごのオブジェ	大人の塗り絵	
	午後	硬筆教室	絵手紙	椅子で抹茶を楽しもう	ブラバンアクセサリ	椅子で抹茶を楽しもう	クイリングフラワー		
スタジオ	午前	タオル体操		青竹体操		スカーフ体操		健康体操	
	午後	リズムストレッチ		ペットボトル体操		ひばり体操			
温水プール	午前	水中ウォーキング			水中筋トレ			初めての水泳教室	
	午後	ビート版体操			アクササイズ				
料理教室	ブロックリーと 牛肉のからし炒め	ガーリックバター 肉じゃが	チーズカツ	ぶりの中華風ピリ辛煮	小松菜と豚肉の中華炒め	シュウマイ			
食堂	中国語講座	ツボ押し ストレッチプラス	顔トレ	握力アップ体操	柔軟体操	手話教室			
その他	水族館へ行こう!! イベントの為休み								
買い物ツアー	水族館へ行こう!! イベントの為休み								
		17	18	19	20	21	22	23	
カルチャー	午前	爽秋のリース	和柄のがま口	書道教室	★編み物教室	★パソコン教室 キャップで帽子プローチ	書道教室	くす玉づくり	
	午後	みんなで歌おう	秋晴れの壁飾り	ステンドグラス風 保存ビン	みんなで歌おう	アメリカンフラワー	ブラバンアクセサリ		
スタジオ	午前	ヨガ風ストレッチ ★空手	代謝アップ体操	リズムエクササイズ	チェアロビ ★社交ダンス	青竹体操	リズムストレッチ ★フラダンス	健康体操	
	午後	セラバンド体操		ボール体操		ペットボトル体操			
温水プール	午前	浮き棒体操			ビート版体操			初めての水泳教室	
	午後	アクササイズ							
料理教室	鶏ももの南蛮漬け	豚肉のネギ塩炒め	ナスと牛肉の オイスター炒め	蒸しパン	カニ缶と豆腐の中華煮	鮭のホイル焼き			
食堂	握力アップ体操	握力アップ体操	柔軟体操	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	リラクゼーション	リラクゼーション	スクエアステップ	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	うおまつ 本店	ヨークベニマル	ひたち野うしく店	♥移動販売			
		24	25	26	27	28	29	30	
カルチャー	午前	キャップで作る 帽子のプローチ	★パソコン教室 シルクのプレスレット	季節の押し絵	★編み物教室	可愛い鳥かごのオブジェ	書道教室	アイロンピース	
	午後	みんなで歌おう	スケッチ教室	書道教室	シルクのプレスレット	みんなで歌おう	秋晴れの壁飾り		
スタジオ	午前	リズムエクササイズ		代謝アップ体操		★フラダンス リラクストストレッチ	青竹体操	健康体操	
	午後	ボール体操		リラクストストレッチ	スカーフ体操	タオル体操			
温水プール	午前	初めての水泳教室			水中シナプソロジー			初めての水泳教室	
	午後	水中筋トレ			水中ウォーキング				
料理教室	蒸しなすの胡麻和え	小松菜と油揚げの 生姜炒め	手作りパン	ハッシュドビーフ	あじのマリネ	パイナップル スクエアケーキ			
食堂	中国語講座	顔トレ	握力アップ体操	ツボ押し ストレッチプラス	顔トレ	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	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	カスミ	ひたち野うしく店	♥移動販売	♥パンの移動販売	ポケットファームどきどき	つくば牛久店			