

コミュニティガーデンつくば 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
カルチャールーム	午前	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>外出イベント</p> <p>日程：12/17(月)～21(金) お買い物：道の駅 しもつま お食事処：そば打ちめいじん亭 お申込み：11/27(火)～12/3(月) ※館内の申し込み用紙にてお申込み下さい。 ※詳細は館内のポスターをご覧ください。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>館内イベント</p> <p>日程：12/7(金) 場所：食堂 赤卓側 題目：クリスマスコンサート 時間：14:00～14:45 ※朝の入館時にお申込み下さい。 ※詳細は館内のポスターをご覧ください。</p> </div> </div>					クリスマス フォトフレーム	折り紙
	午後						みんなで歌おう	
スタジオ	午前						ペットボトル体操	健康体操
	午後						ひばり体操	
温水プール	午前						ビート板体操	
	午後						お楽しみ体操	
料理教室							鶏肉のピカタ	
食堂							顔トレ	
その他							リラクゼーション	
買い物ツアー							しまむら(衣料品店)	
		3	4	5	6	7	8	9
カルチャールーム	午前	クリスマスポーチ	クリスマスポーチ	きらきら七色 クリスマスグラス	きらきら七色 クリスマスグラス	★パソコン教室/ ほんのりお部屋の芳香剤	ボンボン クリスマスリース	大人の塗り絵
	午後	季節の押し絵	絵手紙	書道教室	ペーパー クリスマスツリー	ガラススタイル ネックレス	書道教室	
スタジオ	午前	青竹体操		リズムストレッチ		スカーフ体操	★ヨガ	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	アクササイズ			★楽しく泳ごう		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		さばとなすのマリネ	豚肉の梅肉和え	鮭とほうれん草の グラタン	豚肉の香味漬け	里芋と桜えびのおやき	レモン風味の パウンドケーキ	
食堂		守谷PA作品作成		守谷SA作品作成/ 算数教室	中国語講座/ 英語教室	♪クリスマスコンサート♪	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	うおまつ(本店)		しまむら(衣料品店)	♥パンの移動販売		
		10	11	12	13	14	15	16
カルチャールーム	午前	花のプローチ	★パソコン教室/ ペーパークリスマスツリー	ボンボン クリスマスリース	★編み物教室	消しゴムハンコ	ガラススタイル ネックレス	脳ドリル
	午後	みんなで歌おう	写経 筆ペンを使って	★フラワー アレンジメント	クリスマス フォトフレーム	絵手紙	みんなで歌おう	
スタジオ	午前	リラクゼーション		代謝アップ体操		チェアロビ	ヨガ風ストレッチ/ ★フラダンス	リラクゼーション
	午後	ペットボトル体操		ボール体操		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			浮き棒体操			
	午後	ビート板体操			アクササイズ			
料理教室		ハンバーグ	ブルーベリー マフィン	鶏肉の揚げ焼き きのこあんかけ	えび餃子	椎茸のひき肉詰め	あじの柚子胡椒ダレ	
食堂		中国語講座	ツボ押し ストレッチプラス	握力アップ体操	中国語講座/ 英語教室	柔軟体操	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		ヨークベニマル(ひたち野うしく店)			ポケットファームときどき(つくば牛久店)			
		17	18	19	20	21	22	23
カルチャールーム	午前	スケッチ教室	消しゴムハンコ	花のプローチ	★編み物教室	★パソコン教室/ 星のランプ	羽子板飾り	デコパージュ
	午後	ほんのりお部屋の芳香剤	硬筆教室	椅子で抹茶を楽しもう	みんなで歌おう	みんなで歌おう	書道教室	
スタジオ	午前	代謝アップ体操		チェアロビ	リズムストレッチ/ ★社交ダンス	青竹体操		健康体操
	午後	スカーフ体操		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			お楽しみ体操			
	午後	初めての水泳教室			水中筋トレ			
料理教室		豚肉のレモンソース	ぶりのネギ塩ソテー	手作りパン	キムチチーズまん	肉団子のカレー南蛮	豚肉のしそゆかり焼き	
食堂		柔軟体操	握力アップ体操	算数教室	英語教室	顔トレ体操	手話教室	
その他		～イベント 道の駅しもつま 買い物ツアー～				イベント 道の駅しもつま/ 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	イベントの為なし			♥移動販売		
		24	25	26	27	28	29	30
カルチャールーム	午前	お正月飾り	★パソコン教室/ お正月飾り	羽子板飾り	★編み物教室	あったかスヌード	あったかスヌード	折り紙
	午後	みんなで歌おう	みんなで歌おう	書道教室	季節の押し絵	写経 筆ペンを使って	書道教室	
スタジオ	午前	ひばり体操/ ★空手	ひばり体操	青竹体操		代謝アップ体操		脳トレ体操
	午後	セラバンド体操		ペットボトル体操		リラクゼーション		
温水プール	午前	水中筋トレ			ビート板体操			
	午後	お楽しみ体操			水中ウォーキング			
料理教室		チキンの トマトクリーム煮	味噌風味の ミートローフ	豆腐入り 油揚げ巾着	さつま芋の ホイル焼きケーキ	さばの カレーパン粉焼き	手作りパン	
食堂		中国語講座	柔軟体操	柔軟体操	英語教室	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		スクエアステップ	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)			
		31						
カルチャールーム	午前	アメリカンフラワー	<ul style="list-style-type: none"> ★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。 今月のサロンは12/6.12.14.17.20.24.28です。 脳ドリル/大人の塗り絵は、いつでも行えます。 職員までお声かけ下さい。 随時、レッドコードは開催しております。 					
	午後	タオルでワンちゃん						
スタジオ	午前	タオル体操						
	午後	リラクゼーション						
温水プール	午前	ビート板体操						
	午後	水中ウォーキング						
料理教室		そばがんづき						
食堂								
その他								
買い物ツアー								