

コミュニティガーデン 東京アネックス プログラム予定表



6月 JUNE

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
							1	2	
カルチャー	午前	アロママッサージ開催のお知らせ ・都合により予定が変更になる場合もございます。 ・レッドコード、平行棒体操、体操は随時開催しております。 ・名称等、ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。					コースター (パッチワーク)		
	午後						6/8(土) 10:20~15:20		6/19(水) 10:20~15:20
トレーニング	午前						ストリートダンスレッスン		
	午後						空手deエクササイズ		
お料理教室		お弁当→鶏肉と長ネギの焼き鳥風							
お買い物ハピリ		スギ薬局 江戸川瑞江店							
		3	4	5	6	7	8	9	
カルチャー	午前	筆あそび(しゃぼん玉)	油彩画	編み物教室		アメリカンフラワー	あじさいボール		
	午後	ハティック(ろうけつ染め)	書道で7月カレンダー	フラワーアレンジメント	編み物教室 ハンドベル演奏	切り絵(紫陽花)			
トレーニング	午前	yah-yah-yah体操		ブロックDEエクササイズ		ズンドコ体操			
	午後	ポール体操		すっきりストレッチ		お手玉体操			
お料理教室		じゃがいもニョッキのトマトソース添え	メカジキと野菜の甘酢照り焼き	豚肉の麻婆豆腐(えび入り)	フリと野菜のさっぱり炒め	お弁当→豚肉と茄子のおろしポン酢だれ	海老とキャベツの柚子塩焼きそば		
お買い物ハピリ		ニトリ 市川千鳥町店			いなげや 江戸川春江店				
		10	11	12	13	14	15	16	
カルチャー	午前	フェルトで楕円フロッピー作り	油彩画	編み物教室		アメリカンフラワー	ミッキーのボンボン(毛糸)		
	午後	ちぎり模様と文字	6月誕生石とビーズのネックレス	油彩画 日本語講座~文法~	パステルアート(キキョウ)	編み物教室 ~詩吟~漢詩和歌編	草木染め(アイロンを使った)		
トレーニング	午前	ダンベル体操		ダイナミックストレッチ		セラバンド体操			
	午後	チータリズムアップ体操		タオル体操		シャングリラ体操			
お料理教室		タラの和風あんかけ	野菜たっぷり貝たくさん焼きうどん(豚)	舞茸と鯖の炊き込みご飯&だし巻き卵	お弁当→豚肉とスナップエンドウの深煎り胡麻炒め	アジの南蛮タルタル添え	鶏とゴボウの優しいスープ&一口オムレツ		
お買い物ハピリ		いなげや 江戸川春江店			ニトリ 市川千鳥町店				
		17	18	19	20	21	22	23	
カルチャー	午前	ビーズで指輪作り 2024年7月カレンダー	絵手紙 2024年7月カレンダー	編み物教室 2024年7月カレンダー		アメリカンフラワー 2024年7月カレンダー	ナンジャモンジャ(カードゲーム) 2024年7月カレンダー		
	午後	まるい巾着と花のアップリケ 2024年7月カレンダー	モールアート(クマ) 2024年7月カレンダー	油彩画 2024年7月カレンダー	デコパージュ(家族連絡帳入れ) 2024年7月カレンダー	編み物教室 2024年7月カレンダー	木製ネームタグ(紫陽花) 2024年7月カレンダー		
トレーニング	午前	ストリートダンスレッスン		リング体操		yah-yah-yah体操			
	午後	ブロックDEエクササイズ		ズンドコ体操		ポール体操			
お料理教室		五目チャーハン(豚肉・エビ)	たっぷりキノコあんかけ 白身魚のソテー(鱈)	お弁当→鶏肉のパセリ香るパン粉焼き	フリキムチふわふわ卵炒め	豚肩ロースと小松菜と椎茸のチャーハン	ガーリックアジフライ		
お買い物ハピリ		しまむら 葛西店			もち吉 西葛西店				
		24	25	26	27	28	29	30	
カルチャー	午前	書道教室 2024年7月カレンダー	音楽レクレーション 2024年7月カレンダー	編み物教室		アメリカンフラワー 小筆で百人一首を書こう	音楽レクレーション お部屋に飾るサンキャッチャー(ビーズ)		
	午後	フェルトでお花のフロッピー 2024年7月カレンダー	書道教室 2024年7月カレンダー	ブラバンでネームタグを作ろう	水彩画(紫陽花)	編み物教室 油彩画	マスキングテープのキーホルダー		
トレーニング	午前	タオル体操		ポール体操		リング体操			
	午後	すっきりストレッチ		チータリズムアップ体操		ダイナミックストレッチ			
お料理教室		お弁当→フリと青梗菜の塩焼き	豚肉の甘辛コチュジャン炒め	フリの中華あんかけ	豆腐ハンバーグ きのこソース	メカジキと春キャベツのレモンクリーム煮	チキンカレーライス		
お買い物ハピリ		もち吉 西葛西店			しまむら 葛西店				

スタッフからのお知らせ ①

- ① 毎日午後、20食限定でおやつ「コーヒーゼリー」を150円で販売いたします。予約不要です。お支払いは来月の請求に合算いたします。



スタッフからのお知らせ ②

- ② 下記の日程でおやつ教室(1回)を開催します。
6/8(土)・6/10(月)・6/27(木)
今月は「桃のパフェ」です。
ご自分で作って頂きます。
パティシエ気分で作って頂きたいですね。