

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



7月 JULY

		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	ちぎり模様と文字 (七夕飾り)	油彩画	編み物教室/水彩画	アメリカンフラワー	編み物教室	切り絵(すいか)		
	午後	ネームプレート キーホルダー	粘土ではにわ作り	油彩画	ビーズで指輪作り 編み物教室	小説「たけくらべ」 入門～樋口葉の生涯～	パステルアート (水面より高いハス)		
トレーニング	午前	ボール体操		yah-yah-yah体操		ブロックdeエクササイズ			
	午後	ズンドコ体操		タオル体操		すっきりストレッチ			
お料理教室		鶏肉のカレーマヨ炒め	小松菜としめじの バター醤油パスタ	鶏照り卵丼	タラときこの包み蒸し	豚肉と野菜の塩麹焼き	セタメニュー 星のカレーライス		
お買い物リハビリ		コーナン江戸川中央店			石窯パン工房ピープル本一色本店		瑞江七夕祭り (瑞江フレンドパーク)		
		8	9	10	11	12	13		14
カルチャー	午前	天然石とビーズの皮ひもネックレス 2024年8月カレンダー	油彩画 2024年8月カレンダー	編み物教室 2024年8月カレンダー	アメリカンフラワー 2024年8月カレンダー	アメリカンフラワー 2024年8月カレンダー	海モチーフの写真立て 2024年8月カレンダー		
	午後	紙粘土でメモスタンドを作ろう 2024年8月カレンダー	ボンボンでペンギン(毛糸) 2024年8月カレンダー	フラワーアレンジメント 2024年8月カレンダー	フラワーアレンジメント 2024年8月カレンダー/編み物教室	ウミガメのスープ(ボードゲーム) 2024年8月カレンダー	コースター(パッチワーク) 2024年8月カレンダー		
トレーニング	午前	ダイナミックストレッチ		セラバンド体操		チータリズムアップ体操			
	午後	リング体操		シャングリラ体操		ダンベル体操			
お料理教室		お弁当→メカジキとエリ ンギのバター醤油	焼き豆腐と豚ひき肉 の団子	鮭と野菜のバジルソース	海鮮焼きうどん	生地から作るピザ	お弁当→豚肉とアスパラ ガスの味噌炒め		
お買い物リハビリ		石窯パン工房ピープル本一色本店			コーナン江戸川中央店				
		15	16	17	18	19	20		
カルチャー	午前	音楽レクリエーション	絵手紙	編み物教室	アメリカンフラワー	編み物教室	書道教室		
	午後	筆あそび(浜辺の歌)	小筆で百人一首を書こう	油彩画	点画アート(金魚すくい) 編み物教室	ハンドベル 7月～海～ 油彩画	水彩画(すいか)		
トレーニング	午前	お手玉体操		すっきりストレッチ		ボール体操			
	午後	yah-yah-yah体操		空手deエクササイズ		ズンドコ体操			
お料理教室		豚肉とほうれん草の オイスターソース炒め	おいもとお肉のコロッケ	お弁当→豚肉のおかか バター醤油焼き	鮭とじゃがいもの クリーム煮	鶏照り卵丼	サバの生姜揚げ 野菜あんかけ		
お買い物リハビリ		ベルク江戸川臨海店			フレッツ東瑞江店				
		22	23	24	25	26	27		
カルチャー	午前	音速飯店(ボードゲーム)	絵の具と紐を使った アート制作	編み物教室	アメリカンフラワー フェルトボールのコースター作り	アメリカンフラワー	音楽レクリエーション		
	午後	折り紙でお花のリース	日本画	ネッシーの正体 (ボードゲーム)	編み物教室	川柳講座～夏ver～	書道で8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		ブロックdeエクササイズ		シャングリラ体操			
	午後	タオル体操		ダイナミックストレッチ		リング体操			
お料理教室		焼きそばの卵包み (豚ひき肉)	鶏肉とトマトの さっぱりマリネ風	メカジキのソテーカレー風味	お弁当→ブリの竜田揚げ とスパゲッティ	豚肉じゃがトマト煮	鶏肉ときこのこの コンソメ煮込み		
お買い物リハビリ		フレッツ東瑞江店			ベルク江戸川臨海店				
		29	30	31	<div style="border: 2px dashed purple; padding: 10px;"> <p>アロママッサージ開催のお知らせ</p> <p>7/13(土) 10:20～15:20</p> <p>7/24(水) 10:20～15:20</p> <ul style="list-style-type: none"> 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、エルダー運動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。 <p>◇：事前予約</p> </div>				
カルチャー	午前	ポケットティッシュケース (裁縫)	ボトルキャップで 麦わら帽子	編み物教室					
	午後	牛乳パックの しおり作り	書道教室	木製ネームタグ(すいか)					
トレーニング	午前	ダンベル体操		チータリズムアップ体操					
	午後	空手deエクササイズ		ボール体操					
お料理教室		鮭の大葉フライ	お弁当→ブリとチンゲン菜 の塩焼き	鶏ひき肉のつくね 大葉巻き					
お買い物リハビリ		しまむら江戸川区役所前店							

スタッフからのお知らせ

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。



② 下記の日程でおやつ教室(1回)を開催します。
7/5(金)・7/23(火)・7/31(水)
今月は「青いパフェ」です。
ご自分で作って頂きます。
ブルーハワイの味をお楽しみください♪

