

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



8月 AUGUST

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
					1	2	3	4
カルチャー	午前	☆下記の日程でおやつ教室（1回）を開催します。 8/8（木）・8/13（火）・8/22（木） 今月は「プリンパフェ」です。			アメリカンフラワー	編み物教室 音楽レクレーション	天然石とビーズで ネックレス作り	
	午後	～有料cafeのご案内～			編み物教室 ピンクッション（刺繍）	書道で9月カレンダー	モールアート （うさぎ）	
トレーニング	午前	毎日午後より「水ようかん」を100円で販売します。 抹茶味と小豆味があります。			チータリズムアップ体操	ブロックdeエクササイズ		
	午後	予約は不要です。お支払いは来月の請求に合算 いたします。			ボール体操	ストリートダンスレッスン		
お料理教室		予約は不要です。お支払いは来月の請求に合算 いたします。			鶏肉の山賊焼き風	肉まん	豚肉と厚揚げのみぞれ煮	
お買い物リハビリ		個数制限はありません。なくなり次第終了します。			ベルクス中葛西店			
		5	6	7	8	9	10	11
カルチャー	午前	紙コップで風鈴飾り	絵手紙	編み物教室	アメリカンフラワー	皮でケースを作ろう （メガネ、ペン、ハニー券入れ） アメリカンフラワー	折り紙と割りばしで うちわ作り	
	午後	書道教室	ビーズでネームキーホルダー	五輪開幕！国旗講座	編み物教室	日本画	点画アート （ひまわりと麦わら帽子）	
トレーニング	午前	空手deエクササイズ		リング体操	ダイナミックストレッチ			
	午後	タオル体操		ズンドコ体操	ダンベル体操			
お料理教室		お弁当 和風チキンソテー粉山椒入	天丼（海老）	フリと冬瓜のあんかけ煮 （えび）	和風スバゲティ （ベーコン）	鶏肉のブルコギ風	中華丼（豚肉）	
お買い物リハビリ		ベルクス中葛西店			イオン船堀店			
		12	13	14	15	16	17	18
カルチャー	午前	タイルでフォトフレーム飾り 2024年9月カレンダー	油彩画 2024年9月カレンダー	編み物教室 2024年9月カレンダー	アメリカンフラワー 2024年9月カレンダー	編み物教室 2024年9月カレンダー	うちわアート （ハスと金魚・ひまわり） 2024年9月カレンダー	
	午後	ビーズで指輪作り 2024年9月カレンダー	折り紙教室 2024年9月カレンダー	フラワーアレンジメント 2024年9月カレンダー	編み物教室 フラワーアレンジメント 2024年9月カレンダー	ハンドベル演奏 2024年9月カレンダー	美文字 2024年9月カレンダー	
トレーニング	午前	チータリズムアップ体操		ブロックdeエクササイズ	yah-yah-yah体操			
	午後	セラバンド体操		すっきりストレッチ	お手玉体操			
お料理教室		カジキと長ネギの みそマヨネーズチーズ焼き	豚肉と小松菜の 塩とろみ炒め	お弁当 鶏肉のから揚げ	カジキのピリ辛 中華マリネ	焼豚チャーハン	鶏肉のラタトゥイユ	
お買い物リハビリ		イオン船堀店			しまむら西葛西店			
		19	20	21	22	23	24	25
カルチャー	午前	ティッシュBOX カバーケース作り	粘土ではにわ作り	切り絵（お月見）	音楽レクレーション	ちぎり模様と文字 （スターマイン花火）	クラフトバンドを 使った金魚鉢	
	午後	水彩画 （縁側から見たひまわり）	顔写真入り UVレジン	油彩画	小筆で百人一首を書こう	ビーズでプレスレット作 り 油彩画	筆あそび （きらきら星）	
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	リング体操			
	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		豚肉と茄子のピリ辛炒め	中華丼 （豚肉）	焼きそばパン&ハムカツ サンド	お弁当 豚肉とたけのこのオイスター ソース炒め	豚肉とニラの塩焼きそば	カジキと夏野菜の さっぱり炒め	
お買い物リハビリ		しまむら西葛西店			リヨンソレイユ瑞江店（パン屋）			
		26	27	28	29	30	31	
カルチャー	午前	可愛いねずみの ボンボン飾り（毛糸）	油彩画	編み物教室	アメリカンフラワー	編み物教室	水彩画 （お月見）	
	午後	紙粘土でマグネット飾り	木製ネームタグ （お月見）	油彩画	編み物教室 パステルアート	オリジナル風鈴 万華鏡づくり	つまみ細工	
トレーニング	午前	yah-yah-yah体操		お手玉体操	チータリズムアップ体操			
	午後	ボール体操		ジャングル体操	空手deエクササイズ			
お料理教室		豚キムチ焼うどん	鮭のから揚げ甘酢 あんかけ	鶏肉手羽元ときのこの 梅みそ煮	豚肉と豆の カレーマト煮	お弁当 プリのみぞれボン酢	豆腐 キャベツ 豚肉 のチャンプルー	
お買い物リハビリ		リヨンソレイユ瑞江店（パン屋）			ワッツ東瑞江店（旧フレッツ）100円均一			