

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



10月 OCTOBER

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
			1	2	3	4	5	6
カルチャー	午前		ハロウィン柄のメモスタンド	編み物教室	アメリカンフラワー	編み物教室	音楽レクレーション	
	午後		イラスト教室 (ハロウィン)	油彩画	編み物教室	水彩画 (ダリア)	フェルトボールのコースター作り	
トレーニング	午前		シャングリラ体操	ブロックDEエクササイズ		ズンドコ体操		
	午後		ボール体操	チータリズムアップ体操		空手DEエクササイズ		
お料理教室			サバのから揚げ中華風	皮いらすもやし シュウマイ	お弁当 鮭と野菜のバジル炒め	豚肉と茄子のピリ辛炒め	鶏むね肉のチキンナゲット	
お買い物リハビリ			ワッツ東瑞江店			リヨンソレイユ瑞江店		
		7	8	9	10	11	12	13
カルチャー	午前	オバケキーホルダー作り 2024年11月カレンダー	絵手紙 2024年11月カレンダー	編み物教室 2024年11月カレンダー	アメリカンフラワー 2024年11月カレンダー	編み物教室 2024年11月カレンダー	水彩画 2024年11月カレンダー	
	午後	カボチャのランタン 2024年11月カレンダー	書道教室 2024年11月カレンダー	フラワーアレンジメント 2024年11月カレンダー	編み物教室 フラワーアレンジメント 2024年11月カレンダー	小筆で百人一首を書こう 2024年11月カレンダー	書道で11月カレンダー 2024年11月カレンダー	
トレーニング	午前	セラバンド体操		ダイナミックストレッチ		ダンベル体操		
	午後	すっきりストレッチ		お手玉体操		yah-yah-yah体操		
お料理教室		鮭ときのこの包み焼き	激うま♪肉団子	鶏肉と野菜のうま煮丼	豚肉とエビの麻婆豆腐	鶏肉のカレーマヨ炒め	アジともやしのしょうがポン酢炒め	
お買い物リハビリ		リヨンソレイユ瑞江店			コルトンプラザ市川店	ペルーナ (衣服)	しまむら江戸川区役所前店	
		14	15	16	17	18	19	20
カルチャー	午前	ビーズとワイヤーで指輪作り	油彩画	編み物教室	アメリカンフラワー	編み物教室	プラバン (花)	
	午後	書道教室	リボンで作るお花カゴ	ちぎり模様と文字 (菊)	編み物教室	油彩画	点画アート (バラ)	
トレーニング	午前	ズンドコ体操		ボール体操		チータリズムアップ体操		
	午後	ブロックDEエクササイズ		すっきりストレッチ		タオル体操		
お料理教室		豚肉キャベツの塩うま煮	とん平焼き	カジキとじゃがいものチーズ炒め	きのこたっぷりバターしょうゆ焼うどん	サバの洋風みそ煮	お弁当 豚肉のフルコギ風	
お買い物リハビリ		しまむら江戸川区役所前店	コルトンプラザ市川店	ペルーナ (衣服)	イオン船堀店			
		21	22	23	24	25	26	27
カルチャー	午前	カラーデコ粘土でアクセサリーを作ろう	レジンでネームタグ	編み物教室	アメリカンフラワー	編み物教室	もこもこキャンディーキーホルダー	
	午後	からくり折り紙	日本画	油彩画	編み物教室	詩吟講座	筆あそび (森の音楽家)	
トレーニング	午前	ダンベル体操		yah-yah-yah体操		ブロックDEエクササイズ		
	午後	ダイナミックストレッチ		セラバンド体操		ダイナミックストレッチ		
お料理教室		鶏肉のトマト煮	太巻き	ミートソーススパゲティ	カジキとアボガドの重ね焼き	鶏肉と野菜のうま煮丼	海鮮あんかけ焼きそば	
お買い物リハビリ		善養寺 (影向の菊)						
		28	29	30	31	<ul style="list-style-type: none"> 都合により予定が変更になる場合がございます。 レッドコード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。 		
カルチャー	午前	書道で11月カレンダー	油彩画	編み物教室 音楽レクレーション	アメリカンフラワー			
	午後	パステルアート (ブルーデージー)	消しゴムで落款印を作ろう	バラバラ漫画と指人形づくり	編み物教室			
トレーニング	午前	チータリズムアップ体操		タオル体操				
	午後	お手玉体操		シャングリラ体操				
お料理教室		お弁当 豚肉とナスの香味醤油がけ	鶏ひき肉のつくねの大葉包み	鮭と小松菜の混ぜご飯	きのこのハッシュドビーフ			
お買い物リハビリ		イオン船堀店			コーナン江戸川中央店			

有料カフェのお知らせ

毎日午後より「プリン」を150円で販売いたします。(20食限定)
予約不要です。お支払いは来月の請求に合算いたします。

アロママッサージ開催のお知らせ

10/12(土) 10:20~15:00

10/23(水) 10:20~15:00

