

# 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

# 11月 November



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
						1	2	3	
カルチャー	午前	<b>アロママッサージ開催のお知らせ</b> <b>11/9(土) 10:20~15:00</b> <b>11/20(水) 10:20~15:00</b>			<b>有料カフェのお知らせ</b> 毎日午後より「モンブラン」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。		編み物教室	カラーデコ粘土でアクセサリーを作ろう	
	午後						小筆で百人一首を書こう	パステルアート(紅葉とリス)	
トレーニング	午前						ズンドコ体操		
	午後						ボール体操		
お料理教室		豚肉と厚揚げのみぞれ煮	豚みそ丼						
お買い物リハビリ		コーナン江戸川中央店	江戸川区文化祭(船堀タワー)						
		4	5	6	7	8	9	10	
カルチャー	午前	パッチワークのコースター 2024年12月カレンダー	絵手紙 2024年12月カレンダー	編み物教室 2024年12月カレンダー	アメリカンフラワー 2024年12月カレンダー ピアノで歌おう	アメリカンフラワー 2024年12月カレンダー	書道教室 2024年12月カレンダー		
	午後	イラスト教室(秋) 2024年12月カレンダー	筆あそび(もみじ) 2024年12月カレンダー	古文書講座~くずし文字に触れよう~ 2024年12月カレンダー	編み物教室 2024年12月カレンダー	ハンドベル演奏 2024年12月カレンダー	アイロンビーズ 2024年12月カレンダー		
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		セラバンド体操			
	午後	シャングリラ体操		お手玉体操		yah-yah-yah体操			
お料理教室		鶏肉とナスの中華だれ	サバの生姜揚げ 野菜あんかけ	ささみの梅しそロール 竜田揚げ	お弁当→豚肉とカブの粒マスタード炒め	タラのチリソース炒め	鶏肉とトマトのさっぱりマリネ風		
お買い物リハビリ		江戸川区文化祭(船堀タワー)			ヘルクス江戸川臨海店		コーナン江戸川中央店		
		11	12	13	14	15	16		17
カルチャー	午前	フォトフレーム飾り(クリスマス)	リボンのヘアゴム	編み物教室	アメリカンフラワー	編み物教室	革細工(小物皿)		
	午後	プラバンでお花のブローチ作り	油彩画	フラワーアレンジメント	編み物教室 フラワーアレンジメント	油彩画	水彩画(紅葉の風景)		
トレーニング	午前	すっきりストレッチ		リング体操		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		ブロックDEエクササイズ			
お料理教室		アジのムニエル 和風ソースかけ	カレー風味の焼きうどん	お弁当→メカジキのゆずみそ焼き	鶏肉とブロッコリーの和風マヨ炒め	エビとレタスのチャーハン	ぶりのうま煮		
お買い物リハビリ		もち吉西葛西店			石窯パン工房ピープル本一色店	ピーターパン市川店			
		18	19	20	21	22	23	24	
カルチャー	午前	天然石とビーズでネックレス作り	アメリカンフラワー	編み物教室 点画アート(紅葉と地藏)	アメリカンフラワー ピアノで歌おう	アメリカンフラワー	書道で12月カレンダー		
	午後	ちぎり模様と文字(葉)	紙コップでクリスマスツリー	油彩画	編み物教室	キラキラ石けんとキャンディ結晶作り	紙粘土で小物入れ		
トレーニング	午前	お手玉体操		ズンドコ体操		空手DEエクササイズ			
	午後	チータリズムアップ体操		タオル体操		すっきりストレッチ			
お料理教室		ジャージャー麺	豚みそ丼	鶏肉のピカタ	タラと野菜のトマト煮	鶏肉とニンニクしそ炒め	豚肉と小松菜の塩とろみ炒め		
お買い物リハビリ		ピーターパン市川店			もち吉西葛西店				
		25	26	27	28	29	30		
カルチャー	午前	お部屋に飾るピースアート(クリスマスツリー)	油彩画	編み物教室	アメリカンフラワー ピアノで歌おう	編み物教室 日本画	コットンスノードーム		
	午後	毛糸のリース	キッチンペーパーで花束作り	油彩画	編み物教室	紙粘土とUVレジン のブローチ	クリスマスランタン		
トレーニング	午前	ズンドコ体操		セラバンド体操		ダイナミックストレッチ			
	午後	ボール体操		yah-yah-yah体操		リング体操			
お料理教室		お弁当→ぶりのから揚げ ピリ辛炒め	鶏肉とほうれん草のチーズ焼き	豚肉のコチュジャン炒め	お楽しみ	メカジキの甘辛照り焼き	鶏肉のバジル炒め		
お買い物リハビリ		船堀タワー展望台 喫茶店でコーヒー							