

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



12月 december

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜		
		2	3	4	5	6	7	1 8		
カルチャー	午前	クリスマスリース	スクラッチアート	編み物教室	編み物教室 ピアノで歌おう	編み物教室	メモスタンド (クリスマス)			
	午後	ちぎり模様と文字 (トナカイ)	クリスマスリース作り	油彩画	アメリカンフラワー	イラスト教室 (クリスマス)	点画アート (クリスマス)			
トレーニング	午前	yah-yah-yah体操		セラバンド体操		ズンドコ体操				
	午後	ダンベル体操		すっきりストレッチ		お手玉体操				
お料理教室		鶏手羽元とキノコの 梅みそ煮	豆腐ステーキの ねぎあんかけ	お弁当→ タンドリーチキン	エビ入り卵の チリソース炒め	肉みそ焼きそば (豚ひき肉)	お弁当→カジキと エリンギのバター醤油炒			
お買い物リハビリ		しまむら 江戸川区役所店			石窯パン工房ぴーぷる 本一色店					
		9	10	11	12	13	14		15	
カルチャー	午前	クリスマスランタン 2025年1月カレンダー	油彩画 2025年1月カレンダー	編み物教室 2025年1月カレンダー	アメリカンフラワー 2025年1月カレンダー	編み物教室 2025年1月カレンダー	みんなでコーラス 2025年1月カレンダー			
	午後	サンタさんのキーホルダー作り 2025年1月カレンダー	紙粘土でサンタさんを作ろう 2025年1月カレンダー	フラワーアレンジメント 2025年1月カレンダー	編み物教室 フラワーアレンジメント 2025年1月カレンダー	紙粘土とUVレジン のネックレス 2025年1月カレンダー	天然石とビーズで指輪作り 2025年1月カレンダー			
トレーニング	午前	リング体操		チータリズムアップ体操		ボール体操				
	午後	ダイナミックストレッチ		タオル体操		空手deエクササイズ				
お料理教室		豚肉と豆の カレーマト煮	鮭のクリームチャウダー	巾着卵のほうれん草の 煮びたし(豚肉)	丼ぶり→ 豚そぼろのピビンパ丼	サバの高菜煮	豚肉のケチャップ炒め			
お買い物リハビリ		石窯パン工房ぴーぷる 本一色店			しまむら 江戸川区役所店					
		16	17	18	19	20	21			22
カルチャー	午前	雪うさぎのボンボン	絵手紙	編み物教室	編み物教室 ピアノで歌おう	アメリカンフラワー	革細工のペンケース			
	午後	書道教室	イラスト教室 (冬)	油彩画	アメリカンフラワー	油彩画	水彩画(パンジー)			
トレーニング	午前	シャングリラ体操		ダンベル体操		ダイナミックストレッチ				
	午後	お手玉体操		ズンドコ体操		セラバンド体操				
お料理教室		メカジキのピリ辛 中華炒め	青菜入りシュウマイ	鮭の粉チーズ入りフライ	たらとキャベツの 蒸し煮	お弁当→鶏もも肉の 甘辛焼き	お楽しみ			
お買い物リハビリ		ニトリ 環七小岩店			ヤマイチ 今井店					
		23	24	25	26	27	28	29		
カルチャー	午前	アメリカンフラワー	油彩画	お楽しみカルチャー	お部屋に飾るビーズアート (お正月) ピアノで歌おう	ピアノで歌おう	毛糸のリース (お正月)			
	午後	布巾着のステンシル	ハニー券入れ	UVレジン	筆あそび (新しい年)	お楽しみカルチャー	日本画			
トレーニング	午前	タオル体操		空手deエクササイズ		リング体操				
	午後	すっきりストレッチ		ブロックdeエクササイズ		yah-yah-yah体操				
お料理教室		丼ぶり→ 天津飯(豚ひき肉)	ジャッキーケーキ	チキンロールと カレーピラフ	ベーコンとなすの 和風パスタ	トマトの煮込み ハンバーグ(豚ひき肉)	鶏肉としめじの 卵とじ			
お買い物リハビリ		ヤマイチ 今井店			ニトリ 環七小岩店					
		30	31	<p align="center">～ 祝 開設6周年 ～</p> <p>この度、12月1日で6周年を迎える事が出来ました！皆様のおかげと深く感謝しております。これからも皆様に楽しんで頂ける様、職員一同精進してまいりますので今後ともよろしくお願いいたします！</p> <p>12/8(日)6周年イベント開催します！ ご参加お待ちしております♪</p> <p align="right">職員一同より</p>						
カルチャー	午前	パステルアート (ポイントセチア)	和柄小物入れ							
	午後	百人一首	つまみ細工のプローチ							
トレーニング	午前	チータリズムアップ体操								
	午後	ブロックdeエクササイズ								
お料理教室		ツナと豆腐のお好み焼き	ミラノ風 チキンカツレツ							
お買い物リハビリ		業務スーパー 瑞江店								

下記の日程でおやつ教室(1回)を開催します。
12/6(金)・12/10(火)・12/19(木)
今月は「ショートケーキパフェ」です。
ご自分で作って頂きます。
パティシエ気分でお楽しみください♪



～ お知らせ ～

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。

