

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



1月

January

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
				1	2	3	4	5
カルチャー	午前	2025年 明けましておめでとうございます。 今年もコミュニティガーデン東京アネックスをどうぞよろしく お願いします!!! 			羽子板飾り	つまみ細工 (髪飾り)	へびのバクちゃん 人形作り	
	午後				絵馬作り	イラスト教室 (新年)	点画アート (開運・熊手)	
トレーニング	午前				ズンドコ体操	タオル体操		
	午後				お手玉体操	チータリズムアップ体操		
お料理教室	エビフライと タルタルソース				エビフライと タルタルソース	鶏肉と白菜の サムゲタン風		
お買い物リハビリ	天祖神社							
		6	7	8	9	10	11	12
カルチャー	午前	書道教室(書き初め) 2025年2月カレンダー	絵手紙 2025年2月カレンダー	編み物教室 2025年2月カレンダー	アメリカンフラワー みんなでコーラス	編み物教室 2025年2月カレンダー	英会話 2025年2月カレンダー	
	午後	1月誕生石リング作り 2025年2月カレンダー	書道教室(書き初め) 2025年2月カレンダー	油彩画 2025年2月カレンダー	編み物教室 2025年2月カレンダー	スノードーム作り 2025年2月カレンダー	90分で刺し子(ねこ) 2025年2月カレンダー	
トレーニング	午前	すっきりストレッチ		リング体操		ダイナミックストレッチ		
	午後	セラバンド体操		シャングリラ体操		ダンベル体操		
お料理教室	鶏ごぼうの混ぜご飯	生地から作るピザ	ぶりとかぶの味噌煮	豚小間ボールの酢豚	ご当地(石川県) 鶏の治部煮	お弁当→豚バラと なすのスタミナ炒め		
お買い物リハビリ	カスミ松江店スーパーマーケット・薬局・無印良品			しまむら江戸川区役所店				
		13	14	15	16	17	18	19
カルチャー	午前	革細工 (小物入れ)	油彩画	編み物教室	編み物教室 ピアノでうたおう	アメリカンフラワー	ちぎり絵	
	午後	百人一首	お楽しみカルチャー	フラワーアレンジメント	アメリカンフラワー フラワーアレンジメント	日本画	お花刺繍の ポーチ①	
トレーニング	午前	ブロックDEエクササイズ		空手deエクササイズ		セラバンド体操		
	午後	yah-yah-yah体操		ボール体操		ズンドコ体操		
お料理教室	鮭と野菜の 揚げびたし	鶏肉のカレー唐揚げ	お弁当→アレンジいなり寿司 (鮭・えび・ぶたひき肉)	ナンから作る キーマカレー	丼ぶり キンパ丼(豚肉)	さばの紅しょうが揚げ		
お買い物リハビリ	しまむら江戸川区役所店			カスミ松江店スーパーマーケット・薬局・無印良品				
		20	21	22	23	24	25	26
カルチャー	午前	アメリカンフラワー	油彩画	編み物教室	みんなでコーラス アメリカンフラワー	編み物教室	リボンのヘアクリップ	
	午後	ちぎり模様と文字	お楽しみカルチャー	油彩画	編み物教室	油彩画	お花刺繍の ポーチ②	
トレーニング	午前	チータリズムアップ体操		タオル体操		シャングリラ体操		
	午後	お手玉体操		すっきりストレッチ		ブロックDEエクササイズ		
お料理教室	豚肉と厚揚げの バター醤油炒め	お楽しみ	シーフードの クリームスープパスタ	お弁当→鶏肉と パプリカの照り焼き	鮭とプチトマトの 洋風煮	豚肉のピリ辛 豆乳肉じゃが		
お買い物リハビリ	グリーンパレス郷土資料館3F・caféフォレスト1F			アリオ葛西店ショッピングモール				
		27	28	29	30	31	<p>アロママッサージのお知らせ</p> <p>1/11(土) 10:20~15:00</p> <p>1/22(水) 10:20~15:00</p>	
カルチャー	午前	うさぎと寒椿 (ピースアート)	雪だるまランタン	編み物教室	ピアノでうたおう 編み物教室	アメリカンフラワー		
	午後	水彩画 (葉牡丹)	筆あそび(節分)	パステルアート (風あげ)	アメリカンフラワー	ハンドベルでふるさと		
トレーニング	午前	ダイナミックストレッチ		yah-yah-yah体操		ボール体操		
	午後	リング体操		ダンベル体操		空手deエクササイズ		
お料理教室	鶏肉とニンニクの 生姜焼き	おろしハンバーグ 焼きうどん	丼ぶり ご当地(奄美大島) 鳥飯丼	ぶりキムチの ふわとろ卵	サツマイモと豚バラ肉 のてりてり煮			
お買い物リハビリ	アリオ葛西店ショッピングモール			グリーンパレス郷土資料館3F・caféフォレスト1F				

有料カフェのお知らせ

毎日午後より「洋風水ようかん」を150円で販売いたします。(10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。*なくなり次第終了となります。

～ お知らせ ～

下記の日程でおやつ教室(1回)を開催します。
1/8(水)・1/16(木)・1/24(金)
今月は「あんみつパフェ」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♪

- 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。

