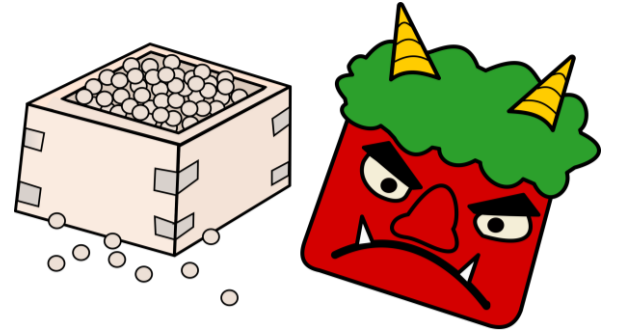


コミュニティガーデン 東京アネックス プログラム予定表

2月 February



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
							1	2	
カルチャー	午前	スタッフからのお知らせ 下記の日程でおやつ教室（1回）を開催します。 2/4（火）・2/14（金）・2/26（水） 今月は「チョコレートパフェ」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♪					有料カフェのお知らせ 毎日午後より「今川焼（クリーム）」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。		節分（鬼） キーホルダーづくり
	午後						書道教室		
トレーニング	午前	ボール体操		空手DEエクササイズ		恵方巻			
	午後	しまむら江戸川区役所前店							
お料理教室									
お買い物リハビリ									
		3	4	5	6	7	8	9	
カルチャー	午前	フォトフレームでインテリア 2025年3月カレンダー	油彩画 2025年3月カレンダー	編み物教室	アメリカンフラワー	編み物教室	天然石とビーズリング作り 2025年3月カレンダー		
	午後	点画アート（バレンタイン） 2025年3月カレンダー	英会話 2025年3月カレンダー		編み物教室		イラスト教室（雛人形） 2025年3月カレンダー		
トレーニング	午前	ズンドコ体操		リング体操		シャングリラ体操			
	午後	タオル体操		すっきりストレッチ		ダンベル体操			
お料理教室		さんまの炊き込みご飯 &大豆のコロコロサラダ	丼ぶり→ かつ丼	鮭のムニエル	ご当地（福島県） 鶏肉のじゅねん（えごま） ソース炒め	ぶりと巾着卵の 煮びたし	鶏肉とチンゲン菜の 塩炒め		
お買い物リハビリ		しまむら江戸川区役所前店		江戸川区熟年文化祭		もち吉西葛西店			
		10	11	12	13	14	15	16	
カルチャー	午前	天然石とビーズプレス レット作り	絵手紙	編み物教室	編み物教室	アメリカンフラワー	ピアノでうたおう		
	午後	つまみ細工の缶バッジ	フェルトで作る チューリップ	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	家族連絡帳入れ	ネームキーホルダー （フラバン・UVレジン）		
トレーニング	午前	セラバンド体操		ズンドコ体操		ダイナミックストレッチ			
	午後	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			
お料理教室		お弁当→豚肉と エリンギの大葉炒め	揚げワンタンの チリソースかけ（豚ひき肉）	照り焼きチキンマスタード	一口メンチカツ	鶏肉とバジル炒め 台湾風	メカジキとじゃがいもの チーズ炒め		
お買い物リハビリ		もち吉西葛西店			カスミ松江店（スーパーマーケット・薬局・無印良品）				
		17	18	19	20	21	22	23	
カルチャー	午前	ピアノでうたおう	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	天然石とビーズの ネックレス作り		
	午後	ポーチをデコろう！	筆遊び（ひなまつり）	油彩画	編み物教室	油彩画	歴史教室 （日本史・縄文）		
トレーニング	午前	シャングリラ体操		お手玉体操		すっきりストレッチ			
	午後	ボール体操		チータリズムアップ体操		リング体操			
お料理教室		鮭のクリームチャウダー	鶏肉とブロッコリーの 香味炒め	お弁当→ エビフライ	ぶりとねぎのおろし カレー風味	五目チャーハン （豚肉チャーシュー）	肉汁たっぷり チーズバーガー		
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）			石窯パン工房ピープル本一色店				
		24	25	26	27	28			
カルチャー	午前	水彩画（椿）	ねこのランタン	編み物教室	編み物教室	アメリカンフラワー	アロママッサージの お知らせ 2/8（土） 10:20～15:00 2/19（水） 10:20～15:00		
	午後	ハマグリ雛を作ろう	ビーズのネーム キーホルダー	油彩画	アメリカンフラワー	日本画			
トレーニング	午前	ブロックDEエクササイズ		ダイナミックストレッチ		タオル体操			
	午後	yah-yah-yah体操		ダンベル体操		ズンドコ体操			
お料理教室		鶏肉と玉ねぎの みそごま炒め	メカジキの竜田揚げ	豚肉のガーリック 醤油焼き	丼ぶり→五目あんかけ煮 （シーフード・豚肉）	鶏肉とミネストローネ			
お買い物リハビリ		石窯パン工房ピープル本一色店			業務スーパー瑞江店				