

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



7月
JULY

		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		絵手紙	編み物教室	アメリカンフラワー	アメリカンフラワー	ピアノで ♪うたあそび♪	
	午後		7月詩つづり	油彩画	編み物教室	ちぎり模様と文字	英会話 (道案内編)	
トレーニング	午前		空手DEエクササイズ	すっきりストレッチ		リング体操		
	午後		チータリズムアップ体操	タオル体操		YAH-YAH-YAH体操		
お料理教室			豚肉とニラトマト だれ炒め	アジの塩焼きと新生姜 と香味野菜のかきあげ	お弁当→鶏肉の バター醤油炒め	メカジキとじゃがいも のチーズ炒め	えびと茄子の 麻婆豆腐	
お買い物リハビリ			藤五郎 (和菓子屋)			イオン 船堀店		
		7	8	9	10	11	12	13
カルチャー	午前	スイーツデコの マグネット	油彩画	編み物教室	編み物教室	編み物教室	お部屋に飾る夏の サンキャッチャー	
	午後	♪みんなでコーラス♪	造花のフラワーリース	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	♪ピアノでうたおう♪	海のモチーフの コースター (UVレジン)	
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		シャングリラ体操		ブロックDEエクササイズ		
お料理教室		海老と夏野菜の 洋風天ぷら	鶏手羽元ときのこの 梅みそ煮	アスパラの豚バラ巻き	豚肉のケチャップ炒め	鶏肉のコロコロ五目煮	お弁当→ぶりのから揚げ と野菜ピリ辛炒め	
お買い物リハビリ		石窯パン工房ピーぶる 本一色店			コーナン 江戸川中央店			
		14	15	16	17	18	19	20
カルチャー	午前	ピアノで ♪うたあそび♪	油彩画	編み物教室	アメリカンフラワー	アメリカンフラワー	色紙に一文字	
	午後	百人一首	7月天然石さざれ石 ビーズプレスレット	アクアリウム (UVレジン入り)	編み物教室	油彩画	ティッシュケース (縫物)	
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	YAH-YAH-YAH体操		リング体操		チータリズムアップ体操		
お料理教室		メカジキとチンゲン菜の 塩とろみ炒め	手作りさつま揚げ	鶏肉の酢みそ炒め	鮭と野菜のあんかけ	お弁当→回鍋肉 (豚肉)	フライパンで 串なし焼き鳥	
お買い物リハビリ		コーナン 江戸川中央店			石窯パン工房ピーぶる 本一色店			
		21	22	23	24	25	26	27
カルチャー	午前	ビーズで指輪作り	ペットボトルで 麦わら帽子	編み物教室	編み物教室	編み物教室	ビーズでキーホルダー	
	午後	書道教室	点画アート (ハス)	油彩画	アメリカンフラワー 組紐でミサンガ	日本画	パステルアート (金魚)	
トレーニング	午前	シャングリラ体操		ボール体操		ズンドコ体操		
	午後	セラバンド体操		ダイナミックストレッチ		タオル体操		
お料理教室		豚肉の和風ミートボール	豚肉と大根の 甘辛煮	ご当地→石狩汁 (鮭) と 枝豆と桜えびの茶飯	衣付け簡単 鶏むねチキンカツ	鶏肉のカレー風味 ガーリックバター炒め	豚小間肉の トンテキ	
お買い物リハビリ		たいらや 市川島尻店			しまむら 江戸川区役所前店			
		28	29	30	31	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。		
カルチャー	午前	筆あそび (浜辺の歌)	勾玉づくり	編み物教室	アメリカンフラワー			
	午後	パンダの刺繍ポーチ	海の生き物キーホルダー (樹脂粘土)	♪ピアノでうたおう♪	編み物教室			
トレーニング	午前	ブロックDEエクササイズ		チータリズムアップ体操				
	午後	すっきりストレッチ		お手玉体操				
お料理教室		鶏肉とほうれん草の 鶏がら炒め	メカジキの夏野菜の さっぱり炒め	鶏肉の大葉 包み焼き	豚肉のキンパ風炒め			
お買い物リハビリ		しまむら 江戸川区役所前店			たいらや 市川島尻店			

有料カフェのお知らせ

毎日午後より「いちごクレープ」を
150円で販売いたします。(15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

7/19(土) 10:20~15:00

7/23(水) 10:20~15:00

お知らせ

下記の日程でおやつ教室(1回)を開催します。
7/8(火)・7/14(月)・7/23(水)
今月は「プリンパフェ」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♪

