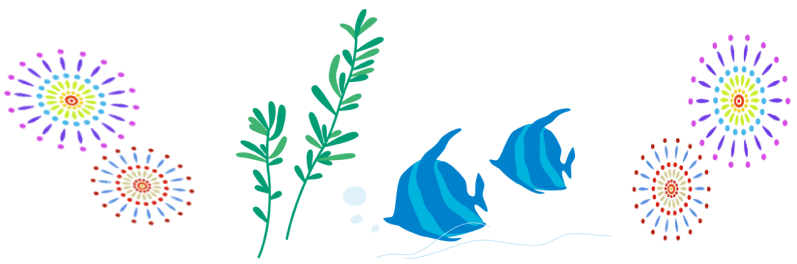


コミュニティガーデン
東京アネックス
プログラム予定表

8月
AUGUST



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
						1	2	3	
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。 8/8（金）・8/14（木）・8/23（土） 今月は「抹茶ミルクパフェ」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♪				♪ピアノでうたあそび♪	ちぎり絵模様と文字（滝）		
	午後					色紙に一文字	ポーチのデコレーション		
トレーニング	午前					ボール体操			
	午後					チータリズムアップ体操			
お料理教室						五目チャーハン（豚肉・海老）	タラと厚揚げのオイスターソース炒め		
お買い物ハビリ						たいらや（市川島尻店）			
		4	5	6	7	8	9	10	
カルチャー	午前	パステルアート（タチアオイ）	絵手紙	編み物教室		編み物教室	♪ピアノでうたあそび♪		
	午後	重曹アート（お月見）	8月の詩つづり	油彩画	アメリカンフラワー	涼しげ夏のインテリアフレーム	簡単なハンドモーションでフラダンス♪		
トレーニング	午前	すっきりストレッチ		お手玉体操		ズンドコ体操			
	午後	ブロックDEエクササイズ		YAH YAH YAH体操		空手DEエクササイズ			
お料理教室		ぶりの山椒焼き	鶏肉と蓮根マヨ炒め	茄子のメンチカツ（合いびき肉）	さんまの蒲焼&豆腐ステーキ	あじと野菜の甘酢あんかけ	オムライス（とり肉）		
お買い物ハビリ		ワッツ100円ショップ（東瑞江店）			しまむら（江戸川区役所前店）				
		11	12	13	14	15	16	17	
カルチャー	午前	UVレジン	油彩画	編み物教室	アメリカンフラワー ピアノでうたおう	アメリカンフラワー	書道教室	夏祭り開催	
	午後	点画アート（風鈴）	お楽しみカルチャー	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	アメリカンフラワー（ブローチ）		
トレーニング	午前	セラバンド体操		チータリズムアップ体操		リング体操			
	午後	シャングリラ体操		タオル体操		すっきりストレッチ			
お料理教室		牛肉ときのこのご飯 &麻婆豆腐	お弁当→ 豚肉のスタミナ炒め	ぶりのキムチ炒め	豚ひき肉と大豆の トマト煮（ペンネ）	鶏肉よだれ煮	ブロッコリーと シーフードの炒め物		
お買い物ハビリ		しまむら（江戸川区役所前店）			ワッツ100円ショップ（東瑞江店）				
		18	19	20	21	22	23	24	
カルチャー	午前	♪ピアノでうたあそび♪	油彩画	編み物教室		編み物教室	筆あそび（キラキラ星）		
	午後	百人一首	書道教室	油彩画	アメリカンフラワー	お月見キーホルダー	シャカシャカキーホルダー（UVレジン）		
トレーニング	午前	ズンドコ体操		ボール体操		YAH YAH YAH体操			
	午後	ダンベル体操		ダイナミックストレッチ		セラバンド体操			
お料理教室		担々肉野菜炒め（豚肉）	鮭とじゃがいもの クリーム煮	お弁当→鶏肉のガーリック オイスターソース炒め	キノコのハッシュドビーフ	豚肉とゴーヤチャンプル	メカジキとアボガドの重ね焼き		
お買い物ハビリ		ダイソー（船堀店）			ニトリ（小岩環七店）				
		25	26	27	28	29	30	31	
カルチャー	午前	デザイナー気分で ペンダント作り	ピアノでうたおう	編み物教室	アメリカンフラワー	アメリカンフラワー	ビーズで作る可愛い置物		
	午後	簡単な手話の挨拶	フェルトのポーチ（お家）	ピアノでうたおう	編み物教室	日本画	簡単なハンドモーションでフラダンス♪		
トレーニング	午前	タオル体操		シャングリラ体操		お手玉体操			
	午後	チータリズムアップ体操		ダンベル体操		ダイナミックストレッチ			
お料理教室		お弁当→鮭と野菜の バター醤油焼き	焼き豆腐と鶏ひき肉団子	和えしゃぶ（豚肉）	メカジキとキャベツの 柚子胡椒炒め	チャーピン（台湾ぎょうざ）	豚肉としめじのしぐれ煮		
お買い物ハビリ		ニトリ（小岩環七店）			ダイソー（船堀店）				

有料カフェのお知らせ

毎日午後より「水ようかん」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

8/9(土) 10:20~15:00

8/20(水) 10:20~15:00



- 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。

