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

9月
september

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		1	2	3	4	5	6	7
カルチャー	午前	フェルトのティッシュケース	絵手紙	編み物教室			ピアノでうたおう♪	
	午後	書道教室	♪ピアノでうたあそび♪	油彩画	アメリカンフラワー	筆あそび（中秋の名月）	モコモコキーホルダー	
トレーニング	午前	空手DEエクササイズ		YAH YAH YAH体操		タオル体操		
	午後	すっきりストレッチ		ボール体操		ズンドコ体操		
お料理教室		豚肉と豆のカレートマト煮	タラと豆腐の韓国風煮もの	鶏肉ロール焼き	豚肉のピリ辛豆乳肉じゃが	ツナと豆腐のお好み焼き	照り焼きチキンマスタード	
お買い物リハビリ		もち吉　西葛西店			カスミ　松江店			
		8	9	10	11	12	13	14
カルチャー	午前	天然石とビーズのブレスレット	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	天然石とビーズのリング	
	午後	9月詩つづり	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	うちわアート（コスモス）	
トレーニング	午前	ダイナミックストレッチ		ブロックDEエクササイズ		シャングリラ体操		
	午後	セラバンド体操		チータリズムアップ体操		リング体操		
お料理教室		石川県郷土料理 鶏肉の治部煮（車麸）	豚肉と茄子のみぞれ煮	塩サバの彩り焼き南蛮	鶏肉とブロッコリーの香味炒め	豚肉の野菜チャプチェ	夏野菜のカレーライス（豚）	
お買い物リハビリ		しまむら　江戸川区役所前店	地下鉄博物館　葛西				しまむら　江戸川区役所前店	
		15	16	17	18	19	20	21
カルチャー	午前	♪ピアノでうたあそび♪	重曹アート（ハロウィン）	編み物教室			色紙に一文字	
	午後	ちぎり絵模様と文字（滝）	お花のキーホルダー	油彩画	アメリカンフラワー	ピアノでうたおう♪	点画アート（コスモス）	
トレーニング	午前	お手玉体操		ズンドコ体操		ボール体操		
	午後	YAH YAH YAH体操		タオル体操		すっきりストレッチ		
お料理教室		手作りピザ	鶏肉とほうれん草のチーズ焼き	豚肉のレモングリル	サバの洋風みそ煮	お弁当→ 鶏肉のバター醤油炒め	鶏手羽元の薬膳スープ	
お買い物リハビリ		カスミ　松江店			もち吉　西葛西店			
		22	23	24	25	26	27	28
カルチャー	午前	9月詩つづり	油彩画	編み物教室	アメリカンフラワー ピアノで♪うたあそび♪	アメリカンフラワー	フラワーフォトフレーム	
	午後	ハロウィンキーホルダー	ピアノでうたおう♪	ピアノでうたおう♪	編み物教室	日本画	パステルアート（彼岸花）	
トレーニング	午前	シャングリラ体操		セラバンド体操		チータリズムアップ体操		
	午後	ブロックDEエクササイズ		ダイナミックストレッチ		ダンベル体操		
お料理教室		鶏肉ときのこの茶飯混ぜご飯	肉まん＆あんまん（豚）	エビたまチリソース煮	茄子のボード焼き（豚ひき肉）	鮭ときのこの包み蒸し	お弁当→ メカジキの照り焼き	
お買い物リハビリ		ダイソー　船堀店			石窯パン工房ぴーぷる　本一色店			
		29	30					
カルチャー	午前	書道教室	紙粘土うさぎの置物					
	午後	タンポポのポーチ	革でつまみ細工（お花のブローチ）					
トレーニング	午前	リング体操						
	午後	ズンドコ体操						
お料理教室		ぶりとチンゲン菜の中華塩炒め	鮭とプチトマトの洋風煮					
お買い物リハビリ		石窯パン工房ぴーぷる　本一色店						

アロママッサージ開催のお知らせ

9/13(土)　10:20～15:00

9/24(水)　10:20～15:00

有料カフェのお知らせ

毎日午後より「プリン」を150円で販売します。
（15食限定）
予約不要です。
お支払いは来月の請求に合算します。