

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

10月
OCTOBER



		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			編み物教室			音楽カルチャー ♪うたあそび♪	
	午後			書道・色紙に一文字	アメリカンフラワー	油彩画	ハロウィン キーホルダー（フェルト）	
トレーニング	午前			シャングリラ体操		ボール体操		
	午後			お手玉体操		ズンドコ体操		
お料理教室				カボチャのひとくち コロッケ（豚ひき肉）	ハンバーグ&ポテトサラダ （豚肉）	鶏肉のもみじ煮	豚肉の梅肉炒め	
お買い物リハビリ				石窯パン工房びーぶる 本一色店	ダイソー 船堀店			
		6	7	8	9	10	11	12
カルチャー	午前	10月天然石とビーズ 指輪作り	絵手紙	編み物教室	アメリカンフラワー		ビーズと革紐ネックレス	
	午後	10月の詩つくり	点画アート （ハロウィン）	油彩画	編み物教室	クッションカバー	写真入りUVレジン	
トレーニング	午前	すっきりストレッチ		タオル体操		ダイナミックストレッチ		
	午後	空手DEエクササイズ		YAH YAH YAH体操		ブロックDEエクササイズ		
お料理教室		今日は十五夜 鶏肉と里芋のうま煮	豚肉焼き豆腐 （切り干し大根入り）	鮭のカレーソテー	鶏肉とチンゲン菜の 塩炒め	豚肉と茄子の ピリ辛炒め	ぶりと野菜のしょうが煮	
お買い物リハビリ		ダイソー 船堀店			ニトリ 市川千鳥町店			
		13	14	15	16	17	18	19
カルチャー	午前	手作りを楽しむ会	油彩画	編み物教室			ビーズのキーホルダー	
	午後	カルタ取り	筆あそび （小さい秋）	フラワーアレンジメント		デコレーションハンガー	ちぎり絵模様と文字 （柿）	
トレーニング	午前	リング体操		すっきりストレッチ		セラバンド体操		
	午後	チータリズムアップ体操		ダンベル体操		YAH YAH YAH体操		
お料理教室		手作りさつま揚げ	鯖の彩りあんかけ	豆苗とえのきの クルクル肉巻き	豚こま団子のてりたま	メカジキと野菜の チーズ炒め	鶏肉と野菜の 甘辛味噌炒め	
お買い物リハビリ		ニトリ 市川千鳥町店			新川さくら館			
		20	21	22	23	24	25	26
カルチャー	午前	デザイナー気分で ペンダント作り（天然石）	油彩画	編み物教室	アメリカンフラワー		書道教室	
	午後	書道・色紙に一文字	ピアノでうたおう♪	油彩画	編み物教室	日本画	テッシュケース	
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		チータリズムアップ体操		
	午後	ボール体操		ズンドコ体操		お手玉体操		
お料理教室		ぶりと厚揚げの オイスターソース炒め	豚肉と茄子の中華炒め	鶏もも肉のから揚げ、 ちくわとかぶの梅和え	鮭とキノコの ガーリックバター炒め	鶏肉のさっぱり 塩レモン炒め	大分発祥 にら豚炒め	
お買い物リハビリ		新川さくら館			石窯パン工房びーぶる 本一色店	ピーターパン（パン屋） 市川店		
		27	28	29	30	31		
カルチャー	午前	音楽カルチャー ♪うたあそび♪	10月天然石プレスレット	ピアノでうたおう♪	音楽カルチャー ♪うたあそび♪	ピアノでうたおう♪		
	午後	写経	パステルアート （ヘレニウム）	巾着袋づくり	韓国語講座	書道教室		
トレーニング	午前	タオル体操		ダイナミックストレッチ		ダンベル体操		
	午後	ズンドコ体操		空手DEエクササイズ		シャングリラ体操		
お料理教室		豚肉のカレー醤油の 野菜炒め	鶏肉のソテー サルサソース	豚肉とシーフードの 五目あんかけ	海老しんじょう	ハロウィン かぼちゃグラタン（鶏肉）		
お買い物リハビリ		石窯パン工房びーぶる 本一色店	ピーターパン（パン屋） 市川店					

有料カフェのお知らせ

毎日午後より「かぼちゃタルト」を150円で販売いたします。（18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

10/11(土) 10:20~15:00

10/22(水) 10:20~15:00

- 都合により予定が変更になる場合がございます。
- 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。