

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



11
November

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
							1	2
カルチャー	午前	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 11/8(土) 10:20~15:00 11/19(水) 10:20~15:00					書道教室	
	午後						韓国語講座	
トレーニング	午前						ダンベル体操	
	午後						シャングリラ体操	
お料理教室							白菜と厚揚げのそぼろあん (豚ひき肉)	
お買い物リハビリ							江戸川区文化祭 (船堀タワー)	
		3	4	5	6	7	8	9
カルチャー	午前	書道・色紙に一文字	絵手紙	編み物教室	アメリカンフラワー		家族連絡帳入れ	
	午後	携帯アロマ	音楽カルチャー ♪うたあそび♪	音楽カルチャー ♪うたあそび♪	編み物教室	書道教室	パステルアート (シャコバサボテン)	
トレーニング	午前	ズンドコ体操		セラバンド体操		すっきりストレッチ		
	午後	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		
お料理教室		ハンバーグ&ポテトサラダ	鮭のクリームチャウダー	鶏手羽先と野菜の焼き煮	茄子入り豚キムチの ふわとろ卵	さわらと野菜の 和風カレーあんかけ	鶏肉とさつまいもの 甘辛煮	
お買い物リハビリ		江戸川区文化祭 (船堀タワー)			コーナン (江戸川中央店)			
		10	11	12	13	14	15	16
カルチャー	午前	雪だるまのランタン	油彩画	編み物教室		編み物教室	フワフワボンボンの キーホルダー	
	午後	点画アート (案山子)	毛糸でクリスマスリース 18日に続き回があります	フラワーアレンジメント		ピアノでうたおう♪	音楽カルチャー ♪うたあそび♪	
トレーニング	午前	リング体操		チータリズムアップ体操		ボール体操		
	午後	YAH YAH YAH体操		空手DEエクササイズ		ズンドコ体操		
お料理教室		タラとじゃがいもの 味噌バター	鶏肉と野菜のさっぱり 和風炒め	豚肉とかぼちゃの 南蛮漬け	ぶりと野菜の オイスターソース炒め	鶏肉とれんこんの 甘酢炒め	自家製タルタルのアジフ ライサンド&ポテトフライ	
お買い物リハビリ		影向の菊 (善養寺)						
		17	18	19	20	21	22	23
カルチャー	午前	11月天然石と ビーズの指輪作り	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♪	
	午後	筆あそび (もみじ)	毛糸でクリスマスリース 11日参加者の続き回です	油彩画	編み物教室	油彩画	ポーチのデコレーション	
トレーニング	午前	シャングリラ体操		ブロックDEエクササイズ		YAH YAH YAH体操		
	午後	お手玉体操		ズンドコ体操		セラバンド体操		
お料理教室		鶏なす麻婆	豚肉のしぐれ煮	鮭とほうれん草の バターボン酢炒め	鶏肉のにんにく味噌炒め	豚肉のピリ辛炒め	鶏肉と野菜の みぞれ煮	
お買い物リハビリ		コーナン (江戸川中央店)			もち吉 (西葛西店)			
		24	25	26	27	28	29	30
カルチャー	午前	ピアノでうたおう♪	ビーズで ワイヤープレスレット	編み物教室		編み物教室	ビーズで クリスマスアート	
	午後	お楽しみカルチャー	ちぎり絵模様と文字 (紅葉)	油彩画	アメリカンフラワー	日本画	11月の詩つくり	
トレーニング	午前	タオル体操		すっきりストレッチ		お手玉体操		
	午後	ダイナミックストレッチ		ボール体操		チータリズムアップ体操		
お料理教室		豚肉と野菜の 春雨炒め	ぶりと白菜の 中華炒め	鶏肉とかぶの カレー醤油煮	具沢山あんかけ焼きそば	メカジキとキャベツの 柚子胡椒炒め	メカジキとキノコの ケチャップ炒め	
お買い物リハビリ		もち吉 (西葛西店)			カスミ (松江店)			