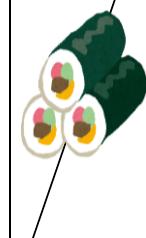


コミュニティガーデン
東京アネックス
プログラム予定表



2月
FEBRUARY

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
							1
カルチャー	午前	有料カフェのお知らせ			アロママッサージ開催のお知らせ 2/14(土) 10:20~15:00 2/25(水) 10:20~15:00		8
	午後	毎日午後より「ババロアシュークリーム」を150円で販売いたします。 (15食限定) 予約不要です。					
トレーニング	午前	お支払いは来月の請求に合算いたします。				15	
	午後						
お料理教室		2	3	4	5	6	7
カルチャー	午前	ピアノでうたおう♪	絵手紙	編み物教室	アメリカンフラワー	編み物教室	モールドール
	午後	ハートチャーム	お雛飾り つまみ細工	油彩画	♪うたあそび♪	ピアノでうたおう♪	パステルアート (椿)
トレーニング	午前	タオル体操		YAH YAH YAH体操		空手DEエクササイズ	
	午後	チータリズムアップ体操		ブロックDEエクササイズ		ひばり体操	
お料理教室		豚肉のスタミナ 味噌炒め	恵方巻	ナンから作るキーマカレー (合いびき肉)	鶏とブロッコリーの ほんのりレモン風味	れんこんと桜えびの 落とし揚げ	メカジキと茄子の 蒲焼き
お買い物リハビリ		ワツツ100円ショップ 東瑞江店			DCM 鹿骨店		
カルチャー		9	10	11	12	13	14
カルチャー	午前	書道・色紙に一文字	油彩画	 	アメリカンフラワー	デザイナー気分で ペンダント	
	午後	はまぐり雛を作ろう	ショルダーストラップ		2月の詩つづり		書道教室
トレーニング	午前	シャングリラ体操		リング体操		すっきりストレッチ	
	午後	ダンベル体操		ズンドコ体操		お手玉体操	
お料理教室		デミグラスハンバーグ (合いびき肉)	鮭と野菜の 香味だれかけ	鶏とえびの甘酢北京炒め	厚揚げの肉詰め (豚ひき肉)	ぶりのみぞれ煮	バター醤油 焼きうどん(豚肉)
お買い物リハビリ		DCM 鹿骨店			ワツツ100円ショップ 東瑞江店		
カルチャー		16	17	18	19	20	21
カルチャー	午前	ちぎり絵模様と 文字(梅)	♪うたあそび♪	編み物教室	アメリカンフラワー	編み物教室	2月天然石プレスレット
	午後	ねこのキーホルダー	2月天然石指輪づくり	ピアノでうたおう♪	イラストUVレジン キーホルダー	油彩画	筆あそび (ひなまつり)
トレーニング	午前	空手DEエクササイズ		ひばり体操		セラバンド体操	
	午後	ダイナミックストレッチ		ボール体操		シャングリラ体操	
お料理教室		メカジキのムニエル きのこソース添え	豚しゃぶの おろしポン酢	トマトカレーの煮込み ハンバーグ (合いびき肉)	タラと水菜の 青じそ蒸し	鶏手羽中の 旨塩焼き	焼きそばパン& ハムカツサンド
お買い物リハビリ		しまむら 江戸川区役所前店			ニッケコルトンプラザ市川		カスミ 松江店
カルチャー		23	24	25	26	27	28
カルチャー	午前	リボンレイストラップ	油彩画	編み物教室	編み物教室	アメリカンフラワー	アメリカンフラワー
	午後	イニシャルビーズ ストラップ	梅の花ポーチ	油彩画	デコハガキ	携帯アロマ	♪うたあそび♪
トレーニング	午前	ズンドコ体操		タオル体操		ダイナミックストレッチ	
	午後	お手玉体操		すっきりストレッチ		リング体操	
お料理教室		肉じゃがトマト (豚肉)	鶏と車麩の 野菜炒め	揚げさばあんかけ	豚玉お好み焼き	ポルシチ(豚肉)	鶏肉と白菜の ピリ辛炒め
お買い物リハビリ		ニッケコルトンプラザ市川			しまむら 江戸川区役所前店		