

# 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

# 3月 March



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
								1
カルチャー	午前	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <h2 style="text-align: center;">スタッフからのお知らせ</h2> <p>下記の日程でおやつ教室（1回）を開催します。  <b>3/7（土）・3/26（木）</b>                      今月は「あんみつパフェ」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♪</p> </div> <div style="float: right; border: 1px dashed blue; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <h3 style="color: red;">アロママッサージ開催のお知らせ</h3> <p><b>3/14（土） 10:20～15:00</b>  <b>3/25（水） 10:20～15:00</b></p> </div>						
	午後							
トレーニング	午前							
お料理教室	午後							
お買い物ハピリ								
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	筆あそび（桜）	
	午後	色画用紙で花束	つまみ細工で桜のブローチ	油彩画	ホイップデコで写真立て	ヘアピンデコ	桜のシャカシャカキーホルダー	
トレーニング	午前	タオル体操		チータリズムアップ体操		ダンベル体操		
	午後	YAH YAH YAH体操		ブロックDEエクササイズ		すっきりストレッチ		
お料理教室	さわらのシソはさみ天ぷら	海老と春野菜のフリッター	豚肉と蓮根のマーメイド炒め	信田巻き（郷土料理）	厚揚げ肉巻き（豚肉）	たらけのケチャップ和え		
お買い物ハピリ		ベルクス（スーパーマーケット）船堀店		石窯パン工房ピープル（パン屋）				
		9	10	11	12	13	14	15
カルチャー	午前	書道・色紙に一文字	油彩画	編み物教室		アメリカンフラワー	音楽カルチャー♪うたあそび♪	
	午後	パステルアート（菜の花と桜）	キルティングヘアゴム	フラワーアレンジメント		日本画	スイーツキーホルダー	
トレーニング	午前	すっきりストレッチ		リング体操		ズンドコ体操		
	午後	セラバンド体操		ダイナミックストレッチ		ボール体操		
お料理教室	豚肉となすのしょうが焼き	ぶりの味噌チーズ焼き	鶏肉ときのこのデミグラスソース煮	オムそば	メカジキの梅だれ炒め	豚肉の柑橘味噌焼き		
お買い物ハピリ		石窯パン工房ピープル（パン屋）			ベルクス（スーパーマーケット）船堀店			
		16	17	18	19	20	21	22
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	編み物教室	お部屋に飾るフォトフレーム（桜）	
	午後	書道教室	点画アート（イチゴと桜）	音楽カルチャー♪うたあそび♪	3月の詩つくり	油彩画	韓国語講座	
トレーニング	午前	お手玉体操		YAH YAH YAH体操		ブロックDEエクササイズ		
	午後	シャングリラ体操		タオル体操		チータリズムアップ体操		
お料理教室	きじ焼き丼（鶏肉）	チヂミ（豚肉）	鮭と玉ねぎの甘辛焼き	人参ハンバーグ	なつかしのナポリタン（ウインナー）	鶏肉の海苔マヨ唐揚げ		
お買い物ハピリ		もち吉（せんべい屋）西葛西店		しまむら（洋服屋）区役所前店				
		23	24	25	26	27	28	29
カルチャー	午前	お花のブローチ	油彩画	編み物教室		アメリカンフラワー	クッションカバー（ひよこ）	
	午後	ちぎり絵模様と文字（桜）	書道教室	油彩画	音楽カルチャー♪うたあそび♪	ピアノでうたおう♪	アルバムデコ	
トレーニング	午前	すっきりストレッチ		セラバンド体操		お楽しみ体操		
	午後	ダンベル体操		すっきりストレッチ		お楽しみ体操		
お料理教室	一口メンチカツ	しいたけの焼売風肉詰め（豚ひき肉）	豚肉と長芋の担々煮	さばの野菜カレーあんかけ	鶏と蓮根の豆乳味噌炒め	鮭のニンニクオリーブオイル炒め		
お買い物ハピリ		しまむら（洋服屋）区役所前店			もち吉（せんべい屋）西葛西店			
		30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <h2 style="text-align: center;">有料カフェのお知らせ</h2> <p>毎日午後より「今川焼（小倉）」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</p> </div>				
カルチャー	午前	ピアノでうたおう♪	ビーズでワイヤー3連プレスレット					
	午後	フェルトで作るぬいぐるみキーホルダー	桜のペーパーアート					
トレーニング	午前	お楽しみ体操						
	午後	お楽しみ体操						
お料理教室	豚肉のバジルソース炒め	メカジキとマカロニのトマト煮						
お買い物ハピリ		ダイソー（100円ショップ）船堀店						

