

# 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



# 12月 DECEMBER



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜						
							1	2						
カルチャー	午前	<p>12月1日よりOPEN♡♡♡ 素敵な1日を過ごせますよう 職員一同全力で協力させていただきますので 宜しくお願い致します(^o^)!!</p>					アロマルームスプレー							
	午後						マステDEネームプレート							
体 操	午前								ズンドコ体操					
	午後								ダンベル体操					
お料理教室							ポークソテー							
お買い物ツアー							サミット ( 瑞江店 )							
							3		4	5	6	7	8	9
カルチャー	午前						曼荼羅塗り絵		写経～般若心経～	ブラバンDEキーホルダー	スイセン貼り絵	消しゴムハンコ	耳のお掃除屋さん	
	午後						♡ 2019年 カレンダー作り ♡							
体 操	午前						ひばり体操		オリンピック体操		すっきりストレッチ			
	午後	お手玉体操		セラバンド体操		青竹体操								
お料理教室	ツナと梅肉の和風トースト	牛肉と小松菜のオイスター炒め	カレーの梅みぞれソース	豚肉のマスタード焼き	さばのピリ辛照り焼き	カレー風味肉じゃが								
お買い物ツアー	サミット ( 瑞江店 )			いなげや ( 春江店 )										
		10	11	12	13	14	15	16						
カルチャー	午前	毛糸DEポンポン	耳のお掃除屋さん	大人の塗り絵	景色貼り絵	手のアロマトリートメント	UVレジンDEキーホルダー							
	午後	フラワーボム	ハワイアンステンシル	ポケットティッシュケース	アロマセラピスト教室	ペーパークイリング (花)	ビーズDEアクセサリ							
体 操	午前	ズンドコ体操		ひばり体操		オリンピック体操								
	午後	ダンベル体操		お手玉体操		セラバンド体操								
お料理教室	豚キムチ	さわらのレモンマスタードソース	鶏ささみと彩野菜サラダ	アスパラとベーコンのオイスター炒め	ピーナッツバターフレンチトースト	カジキのユウリンチー風								
お買い物ツアー	セリア ( 100円ショップ )			ジェーソン ( 瑞江店 )										
		17	18	19	20	21	22		23					
カルチャー	午前	年賀状作り	かわいいミサンガ作り	耳のお掃除屋さん	おしゃれなコースター	可愛い花づくり	折り紙DEポインセチア							
	午後	計算ドリル	香るハーブ講座	ハンドトリートメント	ポプリ教室	アルバイトDAY	アイロンビーズDE雪だるま							
体 操	午前	すっきりストレッチ		ズンドコ体操		ひばり体操								
	午後	青竹体操		ダンベル体操		お手玉体操								
お料理教室	牛肉と大根の甘辛炒め	フルーツサラダ	豚肉とキャベツの柚子故障炒め	鶏肉のねぎマヨポン炒め	大根とツナの和風ピザトースト	チンジャオロース								
お買い物ツアー	いなげや ( 春江店 )			サミット ( 瑞江店 )										
		24	25	26	27	28	29	30						
カルチャー	午前	松ぼっくりクリスマスツリー	フェルトDEサンタ	折り紙DEぼち袋	紙工作～ししまい～	耳のお掃除屋さん	私のDiary♡							
	午後	ブラバンDEトナカイ	クリスマスリース	クラフトアート教室	毛糸DEひよこ	レジンDEキーホルダー	いのししの貼り絵							
体 操	午前	オリンピック体操		すっきりストレッチ		ズンドコ体操								
	午後	セラバンド体操		青竹体操		ダンベル体操								
お料理教室	スタンドグラスクッキー	ピザ風ツナポテト	豚バラと白菜の炒め煮	鮭とアスパラのホイル焼き	牛しゃぶサラダ	ツナの揚げ餃子								
お買い物ツアー	ジェーソン ( 瑞江店 )			セリア ( 100円ショップ )										
		31	<p>・都合により予定が変更になる場合がございます。</p> <p>・レッドコード・体操は随時開催しております。</p> <p>・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。</p>											
カルチャー	午前	門松作り												
	午後	年末BINGO大会												
体 操	午前	ひばり体操												
	午後	お手玉体操												
お料理教室	栗きんとん													
お買い物ツアー														



**毎日開催**

\*午前中\*                      \*午後\*

ラジオ体操                      みんなの体操  
みんなで歌おう                      シナプソロジー