

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