

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



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
			1	2	3	4	5	6
カルチャー	午前	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; text-align: center;"> 本年も よろしくお願 いたします CGTA </div>		書初め		百人一首	かるた大会	
	午後			百人一首	すごろく作り	書初め		
トレーニング	午前			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		
お料理教室				お休み		鶏唐揚げと水菜の おろしポン酢	生姜焼きサンド	
お買い物ハピリ				初詣ツアー (天祖神社) ※ 徒歩10分ほど 詳しくは職員まで♡				
		7	8	9	10	11	12	13
カルチャー	午前	福笑い	コロコロだるま	2019年2月カレンダー作り		フェルトで作る コースター	点つなぎ	
	午後	2019年2月カレンダー作り	ハンドケア講座	楢の壁飾り	編み物教室	2019年2月カレンダー作り		
トレーニング	午前	ズンドコ体操		ダンベル体操		オリンピック体操		
	午後	青竹体操		すっきりストレッチ		お手玉体操		
お料理教室		チンジャオロース	鶏肉と冬野菜の トマト煮	ハムカツ	タラのチリソース	ブルコギ	塩焼きそば	
お買い物ハピリ		ユニクロ (衣料品店・西瑞江店)			スギ薬局 (薬局・瑞江店)			
		14	15	16	17	18	19	20
カルチャー	午前	初めての水彩画	牛乳パックで作る ペン立て	脳ドリル	切り絵 ～日本の模様～	アイロンピース	プラバンDE キーホルダー	
	午後	UVレジンDEキーホルダー	楢の壁飾り	UVレジンDEキーホルダー	編み物教室	アロマで ヘッドマッサージ	ピースDE アクセサリー	
トレーニング	午前	お手玉体操		セラバンド体操		青竹体操		
	午後	すっきりストレッチ		ひばり体操		ダンベル体操		
お料理教室		サーモンフライ ～ごま味噌ソース～	ささみのチーズピカタ	ガーリックジャーマンポテト	とんしゃぶサラダ	エビフライ ～レモンマヨソース～	牛肉と長ネギのソテー	
お買い物ハピリ		コモディイダ (西瑞江店・スーパー)			ジェーン (瑞江店・スーパー)			
		21	22	23	24	25	26	27
カルチャー	午前	にじみ・ほかし絵 ～アクリル絵～	曼茶羅塗り絵	毛糸で フワフワマスコット	クイズ大会	フェルトDE お花作り	布とフェルトDE ランチョンマット	
	午後	曼茶羅塗り絵	美文字講座	Honeyケース&カードケース	編み物教室	切り絵 ～日本の模様～	計算ドリル	
トレーニング	午前	オリンピック体操		お手玉体操		ズンドコ体操		
	午後	セラバンド体操		青竹体操		すっきりストレッチ		
お料理教室		カジキのソテー ～韓国風～	ポークステーキ ～赤ワインソース～	カレー風ツナじゃが	鮭のムニエル ～ガーリックソース～	揚げワンタンの チリソースかけ	豚肉の梅醤油かけ	
お買い物ハピリ		マツモトキヨシ (薬局・西瑞江店)			フレッツ (100円均一・東瑞江店)			
		28	29	30	31			
カルチャー	午前	写経	オセロ大会	大人の塗り絵	刺し子DEフキン	<div style="border: 1px dashed orange; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <h2 style="color: orange;">今月のイベント</h2> <p style="color: orange;">初詣ツアー in 天祖神社 1/2 (火) ~ 5 (土) 13:00~ ※ 雨天時中止</p> </div>		
	午後	アロマでヘッドマッサージ	Honeyケース&カードケース	ハンドケア講座	編み物教室			
トレーニング	午前	青竹体操		セラバンド体操				
	午後	ダンベル体操		オリンピック体操				
お料理教室		塩鮭と大根おろしの 二杯酢	さばとしめじの 豆板醤炒め	オニオンコーン ピザトースト	エリンギ入り 麻婆豆腐			
お買い物ハピリ		ジェーン (瑞江店・スーパー)			しまむら(江戸川区役所前店)			

- 都合により予定が変更になる場合がございます。
- レッドコードは随時開催しております。
- 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。

毎日開催

*** 午前 *** ラジオ体操

*** 午後 *** シナプソロジー

