

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	2	3
カルチャー	午前	<ul style="list-style-type: none"> 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。 				鬼のリース(折り紙)	マステDEネームプレート	
	午後					刺し子でコースター	耳のお掃除屋さん	
トレーニング	午前					セラバンド体操		
	午後					NEW コンガ体操		
お料理教室						豚バラとニラの卵炒め	ハムカツ	
お買い物ハピリ						100円ショップフレッツ (東瑞江店)		
		4	5	6	7	8	9	10
カルチャー	午前	葉っぱDEアイロンプリント	アイロンピース	曼荼羅塗り絵	編み物教室	耳の掃除屋さん	ブラバンDEキーホルダー	
	午後	UVレジン作り	黒ひげ危機一髪 ハニーGET	小物トレイ	ピースでアクセサリ	美文字教室	ネイルサロン	
トレーニング	午前	すっきりストレッチ		お手玉体操		NEW シニアヨガ教室		
	午後	オリンピック体操		ダンベル体操		青竹体操		
お料理教室		牛肉長ネギのソテー	ポークソテー ～赤ワインソース～	フルーツサラダ	豚バラと白菜の炒め煮	オム焼きそば	ツナと梅肉の 和風トースト	
お買い物ハピリ		コモディイダ (西瑞江店 : スーパー)		しまむら (衣料品店 : 江戸川区役所前店)		マツモトキヨシ (薬局 : 西瑞江店)		
		11	12	13	14	15	16	17
カルチャー	午前	ダンボールDE動物の筆入れ	耳の掃除屋さん	2019年3月カレンダー	編み物教室	雪のコサージュ	アロマハンド	
	午後	2019年3月カレンダー		アクセサリ入れ	2019年3月カレンダー			
トレーニング	午前	ダンベル体操		オリンピック体操		すっきりストレッチ		
	午後	NEW コンガ体操		セラバンド体操		ひばり体操		
お料理教室		鶏肉の甘酢炒め	牛肉と大根の甘辛炒め	揚げ出し豆腐 きのこあんかけ	生姜焼きサンド	揚げワントン チリソースかけ	ガーリックジャーマンポテト	
お買い物ハピリ		ドライブツアー in 船堀タワー					コモディイダ (西瑞江店: スーパー)	
		18	19	20	21	22	23	24
カルチャー	午前	キュービーさんDE キーホルダー	美文字教室	ペーパークイリング ～雪の結晶～	編み物教室	写経	日本画教室	
	午後	耳の掃除屋さん	折り紙教室	UVレジン作り	キャンディボックス	オセロ大会DEハニー獲得	羊毛フェルトDE動物	
トレーニング	午前	お手玉体操		ズンドコ体操		ダンベル体操		
	午後	青竹体操		NEW シニアヨガ教室		オリンピック体操		
お料理教室		マヨ風ツナポテト	さばのピリ辛照り焼き	納豆巾着揚げ	ピーナッツバター フレンチトースト	豚肉のピザ風	アスパラとベーコンの オイスター炒め	
お買い物ハピリ		100円ショップフレッツ (東瑞江店)		ジェーソン (瑞江店・スーパー)		しまむら (衣料品店 : 江戸川区役所前店)		
		25	26	27	28	<div style="border: 2px dashed orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p>毎日開催</p> <p>* 午前 * ラジオ体操</p> <p>* 午後 * シナプソロジー</p> </div>		
カルチャー	午前	消しゴムハンコ	ブラバンDEキーホルダー	耳の掃除屋さん	編み物教室			
	午後	オセロ大会DEハニー獲得	ヘアアレンジ	ペーパークイリング ～桜～	ひな祭りリース(折り紙)			
トレーニング	午前	セラバンド体操		すっきりストレッチ				
	午後	お手玉体操		NEW コンガ体操				
お料理教室		ポークソテー ケチャップソース	鶏としめじの ホイル焼き	いちご フレンチトースト	鮭のムニエル ガーリックソース			
お買い物ハピリ		イオン (南行徳店 1階のみ)		シャトレーゼ (洋菓子店: 南篠崎店)				

2/11 (月) ~ 15 (金) 📍 **ドライブツアー in 船堀タワー**

～展望台で江戸川区を眺めよう!～

時間 . . . 13:30~15:30 定員 . . . 5名

一緒に素敵な景色を眺めましょう! 入館登録時に申し込みください♡お待ちしております♡

今月のイベント

