

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	2	3
カルチャー	午前	<div style="border: 2px dashed purple; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">毎日開催</p> <p>午前 ラジオ体操・みんなで歌おう</p> <p>午後 シナプ/ロジィー・みんなの体操</p> </div> <p>・都合により予定が変更になる場合もございます。</p> <p>・レッドコード、平行棒体操、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> <p>◇：事前予約</p>				ボンボン作り	書道教室	
	午後					おやつ教室(ひなあられ)	Honey&ケース(カードケース)	
トレーニング	午前					コンガ体操		
	午後					お手玉体操		
お料理教室	わさび風鶏の唐揚げ					カレー風味焼きそば		
お買い物ハピリ	スギドラッグ (瑞江店 : 薬局)							
		4	5	6	7	8	9	10
カルチャー	午前	折り紙教室	UVレジン	ブラバン	編み物教室	ビーズDEアクセサリ	小物トレイ	
	午後	おやつ教室(桜餅)	フェルトDEお花	タッチライトのデコレーション	クラフトアート(画用紙)	刺し子DEコースター	アイロンプリント	
トレーニング	午前	オリンピック体操		セラバンド体操		ひばり体操		
	午後	すっきりストレッチ		青竹体操		ダンベル体操		
お料理教室	チーズハンバーグ	ピーマンの肉詰め	豆腐ステーキ 和風カレーあんかけ	キムチはさみカツ	鮭のパン粉焼き ～オーロラソース～	納豆トースト		
お買い物ハピリ	🌸 梅まつりツアー in 香取神社 ～ スカイツリーを眺めながら ～ 🌸						コモディイダ (西瑞江店:スーパー)	
		11	12	13	14	15	16	17
カルチャー	午前	2019年4月カレンダー	日本画教室	みんなDE朗読会	編み物教室	ヤクルト容器DE花入れ	水彩画教室	
	午後	デコパージュ	2019年4月カレンダー					
トレーニング	午前	コンガ体操		ダンベル体操		オリンピック体操		
	午後	セラバンド体操		お手玉体操		シニアヨガ教室		
お料理教室	さばのうま味噌炒め	五目野菜炒め	茄子とツナの ピリ辛味噌炒め	スノーボール	明太マヨの サンドウィッチ	カレー風味ポテトサラダ		
お買い物ハピリ	ジェーソン (瑞江店 : スーパー)		ユニクロ (衣料品店 : 西瑞江店)		100円ショップフレッツ (東瑞江店)			
		18	19	20	21	22	23	24
カルチャー	午前	楽しい俳句	セルフハンドケア	フェルトDEイチゴチャーム	編み物教室	ペーパークイリング (チューリップ)	美文字教室	
	午後	くるみボタン/ヘアアレンジ	ペーパーフラワー	UVレジン	ポケットティッシュケース	ちぎり絵/マニキュア	UVレジン	
トレーニング	午前	青竹体操		コンガ体操		ズンドコ体操		
	午後	ダンベル体操		オリンピック体操		すっきりストレッチ		
お料理教室	スモークサーモンの マカロニサラダ	つくねのチーズ焼き	椎茸の海老詰め焼き	鮭とじゃが芋の パタポン炒め	黒酢あんかけ焼きそば	牛肉の香り揚げ		
お買い物ハピリ	行船公園 ～ 自然の中を歩きましょう!! ～						ジェーソン (瑞江店:スーパー)	
		25	26	27	28	29	30	31
カルチャー	午前	書道教室	ガラスペイント	しおり作り	編み物教室	エコ教室(牛乳パック編)	しおり作り	
	午後	おやつ教室(パウンドケーキ)	折り紙教室	桜の壁飾り	Honey&ケース (カードケース)	リース作り	おやつ教室(さつま芋蒸しパン)	
トレーニング	午前	お手玉体操		シニアヨガ教室		青竹体操		
	午後	ひばり体操		すっきりストレッチ		ダンベル体操		
お料理教室	豚肉のマスタードソース焼き	ごまあんおやき	チキンのケチャップ煮	チーズバーガー	さばのねぎ味噌焼き	豚だんごのピリ辛煮		
お買い物ハピリ	🌸 お花見ドライブツアー ～ 江戸川区の桜を探しに ～ 🌸							

今月のイベント



- ・ **梅まつりツアー in 香取神社 ～ スカイツリーを眺めながら ～ … 3/4(月)～8(金) 13:30～15:30**
- ・ **行船公園 ～ 自然の中を歩こう!! ～ … 3/18(月)～22(金) 13:30～15:30**
- ・ **お花見ドライブツアー ～ 江戸川区の桜を探しに ～ … 3/25(月)～29(金) 14:00～15:00**