

# 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

# 4月

APRIL



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
		1	2	3	4	5	6	7	
カルチャー	午前	Honey&ケース・カードケース	ハーブを楽しもう!		編み物教室	アイロンピース	美文字教室		
	午後	ブランド	UVレジソ	紙版画	花束づくり / マニキュア	水彩画教室	大人の塗絵教室		
トレーニング	午前	すっきりストレッチ		オリンピック体操		セラバンド体操			
	午後	コンガ体操		シニアヨガ教室		ズンドコ体操			
お料理教室 (1日)	明太子チーズパン	鶏と南瓜のカレー炒め	ツナの揚げ餃子	鮭のマヨバターパン粉焼き	大根と鶏肉の甘酒煮	イカ餃子			
お買い物ハピリ	江戸川区郷土資料館 ~ 郷土を学ぼう! ~						フレッツ (東瑞江店: 100円ショップ)		
		8	9	10	11	12	13		14
カルチャー	午前	牛乳パックDE小物入れ	ボプリDEサシェ		編み物教室	ペーパーキリング	折り紙教室		
	午後	書道教室/耳の掃除屋さん	アイロンピース	カレンダー2019年5月/耳の掃除屋さん	カレンダー2019年5月	カレンダー2019年5月/耳の掃除屋さん	カレンダー2019年5月/アロマハンド		
トレーニング	午前	NEW タオル体操		青竹体操		ダンベル体操			
	午後	オリンピック体操		ひばり体操		コンガ体操			
お料理教室 (1日)	牛肉と厚揚げのすき焼き風	さばの磯辺揚げ	シナモンシュガーフレンチトースト	ささみチーズ春巻き	カレー焼きそば	アスパラとベーコンのオイスター炒め			
お買い物ハピリ	フレッツ (東瑞江店: 100円ショップ)		ジェーソン (瑞江店: スーパー)		ユニクロ (瑞江店: 衣料品店)				
		15	16	17	18	19	20		21
カルチャー	午前	ダンボールDE写真フレーム	こいのぼりリース		編み物教室	アロマワックス	日本画教室		
	午後	カレンダー2019年5月		ピースDEアクセサリ	フラワーコサージュ	UVレジソ	折り紙紙教室		
トレーニング	午前	ズンドコ体操		すっきりストレッチ		シニアヨガ教室			
	午後	青竹体操		ダンベル体操		オリンピック体操			
お料理教室 (1日)	棒餃子	豚キムチ豆腐	じゃが芋とベーコンのハニーマスタード和え	牛肉のバター焼きオニオンソース	さばのピリ辛照り焼き	和風ツナマヨトースト			
お買い物ハピリ	リヨンセレブ鹿骨 (鹿骨店: パン屋)		フレッツ (東瑞江店: 100円ショップ)	リヨンセレブ鹿骨 (鹿骨店: パン屋)		ジェーソン (瑞江店: スーパー)			
		22	23	24	25	26	27	28	
カルチャー	午前	キャップDE帽子	折り紙DE菖蒲の花		編み物教室	廃材クラフト	タッチライト		
	午後	アロマハンド/水彩画教室	タッチライト	新聞紙ねんど	UVレジソ	こいのぼりのつるし飾り	オセロ大会DEハニーゲット		
トレーニング	午前	ひばり体操		コンガ体操		すっきりストレッチ			
	午後	ダンベル体操		セラバンド体操		NEW タオル体操			
お料理教室 (1日)	ボークソテーマスタードマヨソース	鶏の山賊焼き	塩焼きそば	揚げワンタンチリソースがけ	鶏ささみと彩野菜サラダ	揚げ出し豆腐のこあんかけ			
お買い物ハピリ	行徳イオン ※ デバ地下のみ (行徳店: 食料品)								
		29	30						
カルチャー	午前	ラミーキューブ大会	ペーパークラフト	<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>					
	午後	デコパージュ	紙粘土DE小物入れ						
トレーニング	午前	オリンピック体操							
	午後	シニアヨガ教室							
お料理教室 (1日)	さばとしめじの豆板醤炒め	ハンバーグブラウンソース							
お買い物ハピリ	スギドラッグ (瑞江店: 薬局)								



## ～ お知らせ ～

- ・ お料理教室が、午前10:00～午後13:30～の2回開催になりました!
- ・ アネックス銀行開設!!

## 今月のイベント

江戸川区郷土資料館 ~ 郷土を学ぼう! ~  
4/1(月)~5(金) 13:30~15:30