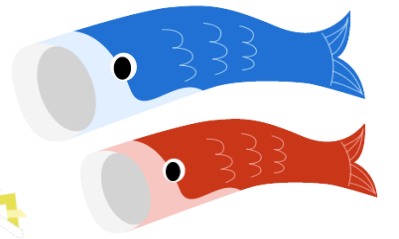


コミュニティガーデン 東京アネックス プログラム予定表



5月 MAY



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
				1	2	3	4	5
カルチャー	午前	スタッフからのお知らせ		編み物教室		アメリカンフラワー	5月誕生石と ビーズネックレス	
	午後	毎日午後、10食限定でおやつの「フルーツポンチ」を100円で販売いたします。(予約不要です) お支払いは来月の請求に合算いたします。		木製ネームタグ (こいのぼり)	切り絵 (こいのぼり)	編み物教室 ドレミの歌とハンドベル演奏	パステルアート	
トレーニング	午前			ダイナミックストレッチ		ズンドコ体操		
	午後			ブロックDEエクササイズ		ダンベル体操		
お料理教室				キャベツの肉巻きロール	メカジキとキノコの コンソメ醤油炒め	お弁当→ 鶏肉とアスパ ラのマヨポン炒め	こいのぼりの ミートパイ	
お買い物リハビリ				ニトリ 環七小岩店				
		6	7	8	9	10	11	12
カルチャー	午前	つまみ細工	絵手紙	編み物教室		アメリカンフラワー	釣りゲーム	
	午後	ミニバッグ(裁縫)	書道で6月カレンダー (梅雨)	油彩画	筆あそび(あめふり)	編み物教室	日本画	
トレーニング	午前	yah-yah-yah体操		シャングリラ体操		チータリズムアップ体操		
	午後	タオル体操		セラバンド体操		お手玉体操		
お料理教室		タラと野菜の チリソース炒め	海鮮あんかけ焼きそば	お弁当→ 鮭のちゃんちゃん焼 き(味噌バター)	鶏肉のトマト煮	ブリと長ネギの味噌焼き	豚ひき肉と厚揚げの 甘辛卵とじ	
お買い物リハビリ		いなげや 江戸川船堀店		ワークマンプラス 江戸川東葛西店				
		13	14	15	16	17	18	19
カルチャー	午前	ビーズで作る キーホルダー	油彩画	編み物教室		アメリカンフラワー	紙粘土で作る大仏 (壁飾り)	
	午後	折り紙教室	美文字	フラワーアレンジメント		編み物教室 油彩画	モールアート(クマ)	
トレーニング	午前	ダイナミックストレッチ		すっきりストレッチ		シャングリラ体操		
	午後	ボール体操		空手deエクササイズ		リング体操		
お料理教室		お弁当→豚肉とニラの オイスターソース炒め	塩鮭のジャーマンポテト風	サニーレタスと豚小間の エスニック焼きそば	洋食屋さんの ハンバーグ	新玉ねぎの 肉詰めあんかけ(豚)	イカと野菜のチリソース	
お買い物リハビリ		ニトリ 環七小岩店		いなげや 江戸川船堀店				
		20	21	22	23	24	25	26
カルチャー	午前	水彩画(藤のある風景) 2024年6月カレンダー	油彩画 2024年6月カレンダー	編み物教室 2024年6月カレンダー		アメリカンフラワー 2024年6月カレンダー	ちぎり模様と文字 2024年6月カレンダー	
	午後	あじさいのちぎり絵 2024年6月カレンダー	花のフローチ(フェルト) 2024年6月カレンダー	油彩画 2024年6月カレンダー	日本画 2024年6月カレンダー	編み物教室 2024年6月カレンダー	百人一首 2024年6月カレンダー	
トレーニング	午前	ストリートダンスレッスン		ズンドコ体操		すっきりストレッチ		
	午後	お手玉体操		タオル体操		ブロックDEエクササイズ		
お料理教室		白身魚のフリッター (たら)	野菜たっぷり そぼろご飯(牛豚)	野菜と鰯ポン酢	お弁当→豚肉とピーマン とナスの味噌炒め	たらじゃが味噌バター	石田さんの太巻き教室	
お買い物リハビリ		ワークマンプラス 江戸川東葛西店		ドラッグばばす 江戸川区役所前店				
		27	28	29	30	31	<p>下記の日程でおやつ教室(1回)を開催します。 5/9(木) 5/17(金) 5/28(火) 今月はシュークリームです</p>	
カルチャー	午前	ビーズでプレスレット作り	ブラパン(ユニコーン)	編み物教室		アメリカンフラワー		
	午後	書道教室	点画アート(菖蒲)	歴史講座 ~古事記~ ~日本書紀~	書道で百人一首を書こう	編み物教室 ねんどで作るフラワーマグネット		
トレーニング	午前	チータリズムアップ体操		yah-yah-yah体操		ストリートダンスレッスン		
	午後	リング体操		ボール体操		空手deエクササイズ		
お料理教室		レンコンと鶏肉の ピリ辛炒め	お弁当→鮭の竜田揚げ	おにぎらず (具は豚の生姜焼き)	めかじきときのこの ナポリタン炒め	自家製タルタルの アジフライサンド		
お買い物リハビリ		ドラッグばばす 江戸川区役所前店		コルトン ベルーナ(女性用衣類店)				