

コミュニティガーデン 東京アネックス別館 プログラム予定表



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
							1	2	
							本年もよろしく お願いいたします。		
		3	4	5	6	7	8	9	
トレーニング	午前	リフレッシュストレッチ		タオル体操		ひばり体操		おたのしみ♡ 	
	午後	ボール体操		いきいき体操		ダンベル体操			
カルチャー	午前	カルタ&福笑いで 初笑い	絵手紙を書こう!	迎春♡パステルアート	パンフラワー	羽子板飾り	フェルトマスコット		
お料理教室	午後	魚肉ソーセージと キノコのレモン炒め	蓮根と鶏肉のソテー	ゴボウとベーコン のマヨ炒め	ツナとじゃが芋の 梅醤油煮	緑黄色野菜の 中華風炒め	おかか豚肉と 野菜の炒め物		
お買い物ツアー	午後			ドン・キホーテ (セリア)			いなげや 江戸川春江店		
		10	11	12	13	14	15		16
トレーニング	午前	タオル体操		ひばり体操		ボール体操		おたのしみ♡ 	
	午後	いきいき体操		ダンベル体操		リフレッシュストレッチ			
カルチャー	午前	壁画アート	毛糸のだるまちゃん	端切れでコサージュ	つまみ細工	新春開運☆ 曼荼羅アート	フェルトコースター		
お料理教室	午後	かぼちゃと鶏肉の 豆乳スープ	蓮根のビッグバーグ	鶏肉とシメジの ホイル焼き	鶏肉の梅マヨ焼き	挽肉とナスの ペンネソテー	大根肉豆腐		
お買い物ツアー	午後	リヨン ソレイユ (パン屋)			サンドラッグ 南篠崎店				
		17	18	19	20	21	22		23
トレーニング	午前	ひばり体操		ボール体操		いきいき体操		おたのしみ♡ 	
	午後	ダンベル体操		リフレッシュストレッチ		タオル体操			
カルチャー	午前	ハニー券ケース	さくらんぼプレスレット	絵画教室	壁画アート	マスク作り	☆キラキラ☆ スクラッチアート		
お料理教室	午後	そぼろ肉じゃが	フルーツサラダ	厚揚げとキノコの 味噌炒め	豚肉の梅醤油かけ	焼きうどん ~ソース風味~	カレー風味 ポテトサラダ		
お買い物ツアー	午後		しまむら 江戸川区役所前店			スギ薬局 江戸川瑞江店			
		24	25	26	27	28	29		30
トレーニング	午前	ボール体操		いきいき体操		ダンベル体操		おたのしみ♡ 	
	午後	リフレッシュストレッチ		タオル体操		ひばり体操			
カルチャー	午前	パンフラワー	簡単! 英会話教室	ニット帽ストラップ	フェルトマスコット	壁画アート	ハイビスカス リボンの芳香剤		
お料理教室	午後	豚肉とパプリカの 黒酢炒め	ガーリックジャーマンポテト	鮭のホイル焼き	チーズキャベツハンバーグ	鶏とナスの味噌炒め	鶏肉と冬野菜の トマト煮		
お買い物ツアー	午後			サンドラッグ 南篠崎店			フレッツ東瑞江店		
		31	• 1/11(火) 出張理美容がございます。 散髪ご希望の方は事前に職員までお申し込みください。 • 都合により予定が変更になる場合もございます。 • お買い物ツアー参加ご希望の方は事前に職員までお申し込み ください。						
トレーニング	午前	いきいき体操							
	午後	タオル体操							
カルチャー	午前	木目込み飾り							
お料理教室	午後	アスパラと豚肉の オイスター炒め							
お買い物ツアー	午後								