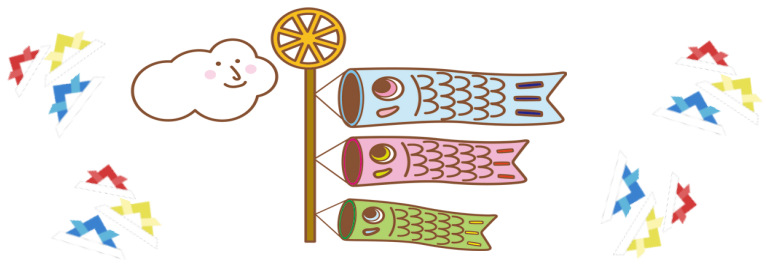
コミュニティガーデン 東京アネックス プログラム予定表



5月 MAY

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
					1	2	3	4
カルチャー	午前	スタッフからのお知らせ			アメリカンフラワー	編み物教室	筆文字で5月の詩	
	午後	下記の日程でおやつ教室（1回）を開催します。 5/17（土）・5/21（水）・5/26（月） 今月は「もものパフェ」です。 ご自分で作って頂きます。 パティシエ気分でお楽しみください♪			編み物教室	油彩画	英会話 （入門編）	
トレーニング	午前				ダンベル体操	ズンドコ体操		
	午後				すっきりストレッチ	ボール体操		
お料理教室					豚肉とほうれん草の 春雨炒め	サバと野菜の 甘酢あんかけ	鶏肉とじゃがいもの みそバター	
お買い物リハビリ					ワッツ東瑞江店　100円ショップ		花の祭典　鹿骨グランド 野菜、花の直売、模擬店	
		5	6	7	8	9	10	11
カルチャー	午前	ピアノでうたおう♪	絵手紙	編み物教室		アメリカンフラワー	ピアノでうたおう♪	
	午後	春っぽいシュシュ	アメリカンフラワー	油彩画	アメリカンフラワー	書道教室	ちぎり模様と文字	
トレーニング	午前	リング体操		シャングリラ体操		ブロックDEエクササイズ		
	午後	チータリズムアップ体操		お手玉体操		ダイナミックストレッチ		
お料理教室		大人のお子様ランチ （ハンバーグ＆オムライス）	ぶりと巾着卵の 煮びたし	ちゃんぽん風炒め （シーフード、豚肉）	お弁当→めかじきと 野菜の甘辛生姜炒め	鶏肉と茄子の ピリ辛炒め	お楽しみ	
お買い物リハビリ		いなげや　春江店			しまむら　江戸川区役所店			
		12	13	14	15	16	17	18
カルチャー	午前	ピアノ ♪うたあそび♪	油彩画	編み物教室	アメリカンフラワー	編み物教室	UVレジンで ネームプレート	
	午後	はぎれでお花ブローチ	革ひもで簡単 ブレスレット作り	フラワーアレンジメント	編み物教室 フラワーアレンジメント	カエルのキーホルダー	貼り絵（菖蒲）	
トレーニング	午前	すっきりストレッチ		タオル体操		シャングリラ体操		
	午後	空手DEエクササイズ		YAH YAH YAH体操		セラバンド体操		
お料理教室		鮭と小松菜の カレー炒め	チンゲン菜と豆腐の 塩あんかけ（豚ひき肉）	メカジキのあずま煮	手作りpizza ベーコン＆ウインナー	チャーハン （豚肉チャーシュー）	豚肉と小松菜の オイスターソース炒め	
お買い物リハビリ		しまむら　江戸川区役所店			いなげや　春江店			
		19	20	21	22	23	24	25
カルチャー	午前	ガラスに可愛く デコレーション	油彩画	編み物教室	編み物教室	アメリカンフラワー	ピアノでうたおう♪	
	午後	サシュ（香り袋）	だるま	お名前キーホルダー （手芸）	アメリカンフラワー	日本画	お花で作るアジサイ	
トレーニング	午前	ダンベル体操		ズンドコ体操		リング体操		
	午後	ダイナミックストレッチ		空手DEエクササイズ		すっきりストレッチ		
お料理教室		チキン和風パスタ	お楽しみ	ご当地　青森県 丼ぶり→鶏肉のみそ炒め 春菊の梅おかか和え（なんば）	豚肉の五目きんぴら 炒め煮	鶏肉の焼き南蛮漬け	さわらとアサリの トマトパッツァ（トマトソース の蒸し煮）	
お買い物リハビリ		バラ園　お散歩ツアー　葛西フラワーガーデン						
		26	27	28	29	30	31	
カルチャー	午前	かな文字で百人一首	ピアノ ♪うたあそび♪	編み物教室	アメリカンフラワー	編み物教室	5月天然石さざれ ビーズブレスレット	
	午後	しずくキャンバス	点画アート	油彩画	編み物教室	筆遊び （雨雨ふれふれ）	ハワイアンレイの キーホルダー	
トレーニング	午前	チータリズムアップ体操		ボール体操		YAH YAH YAH体操		
	午後	タオル体操		ダイナミックストレッチ		お手玉体操		
お料理教室		豚肉のネギ塩炒め	鶏肉と豆苗の柚子胡椒 みぞれ炒め	手作りさつま揚げ （白身魚）	鮭ときのこの大葉炒め	お好み焼き風 野菜炒め（豚肉）	お弁当→ 鶏肉の照り焼き	
お買い物リハビリ		ピーターパン　市川店			たいらや　市川島尻店　スーパー			

有料カフェのお知らせ

毎日午後より「ミニレアチーズケーキ」を150円で販売いたします。
（20食限定）
予約不要です。
お支払いは来月の請求に合算いたします。

アロママッサージ開催のお知らせ

5/10(土)　10:20～15:00

5/21(水)　10:20～15:00

- 都合により予定が変更になる場合もございます。
- 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。