

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	
カルチャー	午前		油彩画	編み物教室	アメリカンフラワー	編み物教室	筆あそび (こいのぼり)		
	午後		ハワイアンリボンレイ のキーホルダー	油彩画	編み物教室	フェルトで鯉のぼり	パステルアート		
トレーニング	午前		タオル体操	すっきりストレッチ		お手玉体操			
	午後		ズンドコ体操	リング体操		YAH YAH YAH体操			
お料理教室			さばのから揚げ中華風	野菜も一緒に ガーリックシュリンプ	メカジキともやしの キムチ炒め	豚肉と小松菜の とろみ炒め	丼ぶり→牛肉とごぼう のしぐれ煮		
お買い物リハビリ			カスミ松江店 (スーパーマーケット・薬局・無印良品)			もち吉 西葛西店			
		7	8	9	10	11	12	13	
カルチャー	午前	紙粘土で紫陽花 2025年5月カレンダー	絵手紙 2025年5月カレンダー	編み物教室 2025年5月カレンダー	編み物教室 2025年5月カレンダー	アメリカンフラワー 2025年5月カレンダー	鯉のぼりのガーランド 2025年5月カレンダー		
	午後	書道教室 2025年5月カレンダー	お楽しみカルチャー 2025年5月カレンダー	フラワーアレンジメント 2025年5月カレンダー	アメリカンフラワー フラワーアレンジメント	ピアノで歌おう♪ 2025年5月カレンダー	プリザーブドフラワー 2025年5月カレンダー		
トレーニング	午前	ダイナミックストレッチ		ボール体操		すっきりストレッチ			
	午後	ブロックDEエクササイズ		シャングリラ体操		セラバンド体操			
お料理教室		ハーブ香るメカジキの 野菜炒め	お好み焼き (豚肉)	お弁当→鶏肉と春野菜の 塩炒め	おにぎらず (豚の 生姜焼き&鮭とチーズ)	鶏肉とエリンギの みそ炒め	鮭のごまにんにく炒め		
お買い物リハビリ		もち吉 西葛西店			カスミ松江店 (スーパーマーケット・薬局・無印良品)				
		14	15	16	17	18	19	20	
カルチャー	午前	天然石 (水晶) と ビーズの指輪作り	和風のロゼット	編み物教室	アメリカンフラワー	編み物教室	アメリカンフラワー		
	午後	イラスト教室 (子供の日)	色紙に一字	油彩画	編み物教室	油彩画	書道教室		
トレーニング	午前	チータリズムアップ体操		空手DEエクササイズ		シャングリラ体操			
	午後	ダンベル体操		ダイナミックストレッチ		お手玉体操			
お料理教室		ご当地 (秋田県) 横手焼きそば (豚肉)	豚肉海老入り 麻婆豆腐 (豚ひき肉)	さわらの彩りあんかけ	さばの洋風みそ煮	アジフライサンドイッチ タルタルソース	鶏肉のすき煮		
お買い物リハビリ		しまむら 江戸川区役所前店			石窯パン工房ピーぶる 本一色店				
		21	22	23	24	25	26	27	
カルチャー	午前	ピンブローチ作り	油彩画	編み物教室	編み物教室	アメリカンフラワー	ピアノで歌おう♪		
	午後	水彩画	プラバン (小鳥のブローチ)	春の花のリース	アメリカンフラワー	日本画	英会話 (入門編)		
トレーニング	午前	ボール体操		チータリズムアップ体操		セラバンド体操			
	午後	すっきりストレッチ		リング体操		ダイナミックストレッチ			
お料理教室		ひとくち油淋鶏	春の天丼 ほたて・旬野菜	蒸し餃子 (豚肉)	お楽しみ	お弁当→ご当地 (長野県) 山賊焼き (鶏肉)	キャバツの肉巻きロール (豚肉)		
お買い物リハビリ		石窯パン工房ピーぶる 本一色店			しまむら 江戸川区役所前店				
		28	29	30	<p>都合により予定が変更になる場合もございます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 				
カルチャー	午前	みんなでコーラス♪	バラのビーズで キーホルダー作り	編み物教室					
	午後	幾何学模様の コースター	点画アート	お花のマクラメ キーホルダー					
トレーニング	午前	YAH YAH YAH体操		ダンベル体操					
	午後	空手DEエクササイズ		すっきりストレッチ					
お料理教室		お弁当→ぶりの 竜田揚げとスパゲティ	鶏肉のブルコギ	鮭と菜の花の 混ぜご飯					
お買い物リハビリ		ワッツ (100円ショップ) 東瑞江店							

有料カフェのお知らせ

毎日午後より「とちおとめ苺ロールケーキ」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

4/12(土) 10:20~15:00

4/23(水) 10:20~15:00

お知らせ

下記の日程でおやつ教室 (1回) を開催します。
4/14 (月)・4/19 (土)・4/23 (水)
今月は「さくらのパフェ」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♪