

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



8月 AUGUST

		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	筆あそび (きらきら星)	油彩画	アメリカンフラワー (クローバー)		お花紙でひまわり	人魚の貝がら (UVレジン)	
	午後	ランプシェード	習字	油彩画	唱歌とハンドベル	スクラッチアート	猫	
トレーニング	午前	シニアヨガ		ひばり体操		すっきりストレッチ		
	午後	ブロックDEエクササイズ		ポール体操		ダンベル体操		
お料理教室		イカと野菜のチリソース	カルボナーラ	お楽しみ料理	豚キムチ炒め	中華風野菜炒め	ぶり大根	
お買い物ハビリ		ファッションセンターしまむら区役所前店 (衣料品店)			いなげや春江町店 (食品スーパー)			
		8	9	10	11	12	13	14
カルチャー	午前	サシェ (大・小)	油彩画	編み物教室		編み物教室	缶バッジでブローチ作り	
	午後	ハンダナの便利な包み方を学ぼう	Googleマップの世界散歩	フラワーアレンジメント		百人一首を小筆で書こう	ハンダナの便利な包み方を学ぼう	
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		チータリズムアップ		
	午後	タオル体操		ブロックDEエクササイズ		ポール体操		
お料理教室		鶏もも肉のブルコギ風	鮭の唐揚げ甘酢あんかけ	鶏そぼろご飯	ぶりとチンゲン菜の中華塩炒め	青椒肉絲	お楽しみ料理	
お買い物ハビリ		いなげや春江町店 (食品スーパー)			セリア瑞江店 (100円均一)			
		15	16	17	18	19	20	21
カルチャー	午前	ミニメッセージカード	日本画 2022年9月カレンダー	編み物教室 2022年9月カレンダー		ペーパーキリング (朝顔) 2022年9月カレンダー	マクラメロープのリーフキーホルダー	
	午後	フォトフレーム・デコ 2022年9月カレンダー	リボンストラップ 2022年9月カレンダー	油彩画 2022年9月カレンダー	海辺のハイビスカス 2022年9月カレンダー	保冷剤でオリジナル芳香剤 2022年9月カレンダー	風鈴	
トレーニング	午前	ひばり体操		シャングリラ体操		ダイナミックストレッチ		
	午後	お手玉体操		タオル体操		セラバンド体操		
お料理教室		豚肉と豆苗のチヂミ	お楽しみ料理	鶏肉とじゃが芋の レモンバター炒め	きのこバター醤油うどん	キャベツと鮭の味噌バター炒め	酢豚	
お買い物ハビリ		セリア瑞江店 (100円均一)			ファッションセンターしまむら区役所前店 (衣料品店)			
		22	23	24	25	26	27	28
カルチャー	午前	ポーチ	絵手紙	編み物教室		編み物教室	書道教室	
	午後	ひまわりの置き飾り	クレヨン画	英語	書道で9月カレンダー	油彩画	Googleマップの世界散歩	
トレーニング	午前	すっきりストレッチ		ダイナミックストレッチ		シニアヨガ		
	午後	ダンベル体操		セラバンド体操		タオル体操		
お料理教室		メカジキのバター醤油 ムニエル	豚肉と厚揚げの おかかバター醤油	エビマヨ	ひき肉と厚揚げの キムチチーズ炒め	レアチーズケーキの ジャムソースがけ	麻婆春雨	
お買い物ハビリ		石窯パン工房ピープル (パン屋さん)						
		29	30	31	<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、エルダー運動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>			
カルチャー	午前	ipad教室	まるい巾着 (大・小)	アメリカンフラワー (青い花)				
	午後	マステでちぎり文字	風鈴作り	ミニメッセージカード				
トレーニング	午前	シャングリラ体操		チータリズムアップ				
	午後	セラバンド体操		お手玉体操				
お料理教室		ポロネーゼ	ネギ塩だれ唐揚げ	ピーマンの肉詰め				
お買い物ハビリ		西友江戸川中央店 (食品スーパー)						



残暑
お見舞い
申し上げます

毎日開催

午前 ラジオ体操
みんなで歌おう

午後 シニア/ロジ
みんなの体操



～熱中症に気をつけよう～

☆部屋の温度を調整しましょう。
☆のどが渇いていなくても水分補給しましょう。
☆体調が悪く感じたら無理せず静養しましょう



『ハニー銀行からのお知らせ』

プレゼント等の内容を変更させていただきます。
☆賞状は10万ハニー貯金達成時のみ、お1人様1回のお渡しとなります。
☆30万ハニーでオリジナル商品を購入希望者の中から抽選でお渡しします。(30万ハニーは回収いたします)

