

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

9月 september



		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		書道で10月カレンダー	折り紙DEハート&ねこポケット	
	午後		手芸教室(買い物袋)	油彩画	ロシア語	クレヨン画	ポーランド模様のプラバン	
トレーニング	午前		ブロックDEエクササイズ	ズンドコ体操		ボール体操		
	午後		ボール体操	セラバンド体操		青竹体操		
お料理教室			ジャーマンポテト風ライス	肉団子のトマトソース煮	エビのオーロラソース和え	カジキフライカレーマヨソース	海鮮塩焼きそば	
お買い物リハビリ			しまむら(江戸川区役所前店・13:30~15:00)		フレッツ(東瑞江店・14:00~15:00)			
		7	8	9	10	11	12	13
カルチャー	午前	人魚の貝がら	油彩画	お花を活けよう		手芸教室(ネコマスコット)	貼り絵	
	午後	2020年9月カレンダー		油彩画	2020年9月カレンダー			
トレーニング	午前	シニアヨガ		タオル体操		オリンピック体操		
	午後	すっきりストレッチ		ブロックDEエクササイズ		ダンベル体操		
お料理教室		キムチチヂミ	茄子のそぼろあんかけ	豚バラとニラの卵炒め	ベーコンとレタスのチャーハン	大葉入り焼き餃子	ニラまんじゅう	
お買い物リハビリ		星乃珈琲(葛飾南水元店・13:00~15:00)						
		14	15	16	17	18	19	20
カルチャー	午前	筆遊び	造花のハートリース	編み物教室		スノードーム	習字	
	午後	レタリング	絵手紙	2020年9月カレンダー	皮のタッセルストラップ	テーブルDE卓球	ハンドベル	
トレーニング	午前	ズンドコ体操		セラバンド体操		ブロックDEエクササイズ		
	午後	タオル体操		オリンピック体操		お手玉体操		
お料理教室		バナナと白玉の黒みつかけ	ぶりの唐揚げピリ辛だれ	ざわらのマヨ焼き	牛肉と小松菜の甘辛オイスター炒め	ピリ辛ミートボール	タラのみぞれあんかけ	
お買い物リハビリ		西友(江戸川区中央店・14:00~15:00)			ホームズ(東葛西店・13:30~15:00)			
		21	22	23	24	25	26	27
カルチャー	午前	山の幸染め	装飾写本のイニシヤル塗り絵	編み物教室		油彩画	UVレジン	
	午後	紙芝居	コスモスのレターパック	マスク入れ	書道教室	ウオピッチの切り絵	ペーパーランプ	
トレーニング	午前	ひばり体操		ボール体操		コンガ体操		
	午後	青竹体操		お手玉体操		タオル体操		
お料理教室		トマト煮込みハンバーグ	しいたけ入りハンバーグ	舞茸とピーマンのガーリック炒め	明太子うどん	みたらし団子	ツナとしめじのピラフ	
お買い物リハビリ		ホームズ(東葛西店・13:30~15:00)			しまむら(江戸川区役所前店・13:30~15:00)			
		28	29	30				
カルチャー	午前	習字	手芸教室(刺し子)	編み物教室				
	午後	昭和の風景の壁掛け	パズルを解こう	コスモスのレターラック				
トレーニング	午前	お手玉体操		シニアヨガ				
	午後	オリンピック体操		ダンベル体操				
お料理教室		鮭の香草パン焼焼き	揚げない酢豚	スパゲッティサラダ				
お買い物リハビリ		フレッツ(東瑞江店・14:00~15:00)						

~スタッフからのお願い~
 『新型コロナ』の心配な日々が続いています。
 手洗い・うがい・マスクを必ずしてください。
 ご協力の方よろしくお願いたします。

~お知らせ~
コミュニティガーデン東京アネックス
YouTubeチャンネル始めました。よろしければご覧ください。
是非チャンネル登録と高評価よろしくお願いたします。