

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	5		
カルチャー	午前			折り紙教室 (かぶと編)	編み物教室	UVレジン教室	折り紙教室			
	午後			鯉のぼりの掛け軸	つまみ細工教室 (お花ストラップ)	水彩画教室	デコパージュ			
トレーニング	午前			お手玉体操		セラバンド体操				
	午後			タオル体操		青竹体操				
お料理教室 (1日)				鶏唐揚げと水菜のおろしポン酢		厚揚げ麻婆豆腐	バター醤油焼うどん		茄子とツナのピリ辛味噌炒め	
お買い物ハピリ				スギドラッグ (薬局 : 瑞江店)						
		6	7	8	9	10	11	12		
カルチャー	午前	ラミーキューブ大会	布DEお花		編み物教室	2019年6月カレンダー				
	午後	手芸教室 (刺し子編)	水彩画教室	2019年6月カレンダー		カーネーションの小物入れ	美文字教室			
トレーニング	午前	シニアヨガ		ダンベル体操		コンガ体操				
	午後	ひばり体操		オリンピック体操		すっきりストレッチ				
お料理教室 (1日)		ポークソテー赤ワインソース	カレー風味肉じゃが	スモークサーモンのマカロニサラダ	チーズキャベツハンバーグ	さわらのアーモンドピカタ	しゅうまいの皮でハツ橋			
お買い物ハピリ		フレッツ (100円均一 : 東瑞江店)								
		13	14	15	16	17	18	19		
カルチャー	午前	2019年6月カレンダー	書道教室	折り紙教室	編み物教室	写経教室	紙版画教室			
	午後	アイロンビーズ教室 (ミッキー編)	2019年6月カレンダー/ 耳の掃除屋さん	手芸教室	アイロンビーズ	書道教室	UVレジン教室			
トレーニング	午前	タオル体操		セラバンド体操		ひばり体操				
	午後	お手玉体操		ズンドコ体操		ダンベル体操				
お料理教室 (1日)		ナッツ香る チンジャオロース	鶏肉のねぎポン炒め	たららのガーリックソテー	ポークケチャップ	牛肉と青梗菜のオイスター炒め	オニオンコーンピザトースト			
お買い物ハピリ		行徳イオン ※ テパ地下のみ (食料品 : 行徳店)								
		20	21	22	23	24	25	26		
カルチャー	午前	ペーパーキリング (菖蒲編)	ハウス型小物入れ		編み物教室	水彩画教室	ペーパーキリング (菖蒲)			
	午後	タオルDEうさぎ	エコ教室 (牛乳パック)	英会話教室	カラオケ教室	簡単なロシア語教室	あじさいフェルトストラップ			
トレーニング	午前	オリンピック体操		シニアヨガ		タオル体操				
	午後	すっきりストレッチ		コンガ体操		お手玉体操				
お料理教室 (1日)		カジキのレモンバターステーキ	塩鮭と大根おろしの二杯酢	フロッキーとウインナーのバター炒め	揚げワンタンチリソースがけ	目玉焼きハンバーグ	納豆巾着揚げ			
お買い物ハピリ		◇ 地下鉄博物館 (東葛西) ※ 入場料がかかります								
		27	28	29	30	31	<ul style="list-style-type: none"> 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、平行棒体操、体操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。 ◇ : 事前予約 			
カルチャー	午前	アロマワックス	ワインコルク工作		編み物教室	羊毛フェルトDE刺繍				
	午後	ゲームDEハニー獲得	あじさいのつるし飾り	3Dプラモデル	ハギレDE猫のマスコット	オープントースターDE陶芸				
トレーニング	午前	セラバンド体操		すっきりストレッチ		青竹体操				
	午後	ズンドコ体操		ひばり体操		オリンピック体操				
お料理教室 (1日)		ほうれん草と鮭の卵炒め	ピザ風ツナポテト	ツナと梅肉の和風トースト	ぶりのカレー照り焼き	マカロニナポリタン				
お買い物ハピリ		リヨン (瑞江店 : パン屋さん)								

今月のイベント

・ **地下鉄博物館 … 5/20(火)~25(金) 13:30~15:30 ※ 入場料:210円当日持参**

◇ **事前予約とさせていただきます。(受付期間 : 5/1(水) ~ 5/11(土)まで)**
詳しくは職員までお問い合わせください。

