

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

6月

JUNE



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
								1	2
カルチャー	午前	<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>						顔のレリーフ	
	午後							美文字	
トレーニング	午前							青竹体操	
	午後							オリンピック体操	
お料理教室（1日）		エリンギ入り麻婆豆腐						環境フェア （総合文化センター）	
お買い物リハビリ									
		3	4	5	6	7	8	9	
カルチャー	午前	ハンドトリートメント	アジアの影絵	ネームタグ	編み物教室	英会話教室	習字		
	午後	ペーパーキリング(あじさい)	ゴムプレスレット	ポーランドの切り絵	アイロンビーズ(ミニ)	美文字	2019年7月カレンダー		
トレーニング	午前	コンガ体操		タオル体操		ズンドコ体操			
	午後	ダンベル体操		青竹体操		シニアヨガ			
お料理教室（1日）		汁なし坦々うどん	明太マヨのサンドウィッチ	カレーのソテー 長ねぎバターソース	カレー風味 ポテトサラダ	豚バラとニラの卵炒め	鶏ののり塩唐揚げ		
お買い物リハビリ		小岩 菖蒲園 (13:30~15:30)							
		10	11	12	13	14	15	16	
カルチャー	午前	写経	手芸教室 (ティッシュペーパー入れ)	ヒンメリ	編み物教室	木版画教室(1日)	アロマハンド/ チラシビーズのストラップ		
	午後	2019年7月カレンダー					日本画教室		
トレーニング	午前	お手玉体操		オリンピック体操		タオル体操			
	午後	すっきりストレッチ		セラバンド体操		コンガ体操			
お料理教室		鮭のムニエル ガーリックソース	豚肉のマスタード焼き	タラのチリソース	ささみチーズ春巻き	さわらの レモンマスタードソース	カレーの梅みぞれソース		
お買い物リハビリ		パン屋 リヨン (瑞江店)			ユニクロ (衣料品店 : 瑞江店)				
		17	18	19	20	21	22	23	
カルチャー	午前	つまみ細工教室 (お花のストラップ)	英会話教室	アロマオイルDEルームスプレー	編み物教室	テッサン教室	アロマワックス		
	午後	パステル画	日本画教室	英会話教室	ペーパーキリング(あじさい)	手芸教室(刺し子)	アイロンビーズ		
トレーニング	午前	ひばり体操		シニアヨガ		ダンベル体操			
	午後	セラバンド体操		すっきりストレッチ		青竹体操			
お料理教室（1日）		きのこことベーコンの 和風スパゲティ	れんこんのつくね焼き	納豆トースト	サーモンフライ ごまみそソース	カジキのムニエル チーズクリームソース	椎茸の海老詰め焼き		
お買い物リハビリ		行徳イオン (1階のみ)			シャトレーゼ (洋菓子店 : 南篠崎店)				
		24	25	26	27	28	29	30	
カルチャー	午前	アロマハンド/七夕の壁飾り	七夕の壁飾り	折り紙教室(初夏の花)	編み物教室	ラミーキューブ大会	陶芸		
	午後	玉ねぎの染物	フラバンDEキーフォルダー	エコクラフトカラージュ小物入れ	英会話教室	猫のクリップ	オセロ・将棋・囲碁大会		
トレーニング	午前	タオル体操		ズンドコ体操		お手玉体操			
	午後	オリンピック体操		コンガ体操		ひばり体操			
お料理教室（1日）		豚肉の梅醤油かけ	ホイコーロー	ぶりのムニエル 玉ねぎソース	鶏肉の甘酢炒め	とんしゃぶサラダ	豚肉とじゃが芋の ケチャップソテー		
お買い物リハビリ		コモディイダ (スーパー : 西瑞江店)			パン屋 リヨン (瑞江店)				

今月のイベント

- ・ **環境フェア 総合文化センター** … 13:30~15:30 (野外でのイベント ※ 雨天時中止)
- ・ **小岩菖蒲園** … 13:30~15:00 (※ 雨天中止)

一緒にお出かけしませんか?? 詳しくは職員まで ♡ ♡

