

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 | |
|----------|----|----------------------------|--|---------------|--------------------|------------------------|--------------------|--|----|
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 8 | |
| カルチャー | 午前 | お月見の壁飾り | 銅版画 | 紙バンドの小物入れ | 編み物教室 | お月見の壁飾り | アクリリックポーリング | | |
| | 午後 | 手芸教室(フクロウ) | ビーズアクセサリー | 油彩画 | ロシア語教室 | ちりめん玉 | アイロンビーズ | | |
| トレーニング | 午前 | オリンピック体操 | | ズンドコ体操 | | シニアヨガ | | | |
| | 午後 | セラバンド体操 | | 青竹体操 | | コンガ体操 | | | |
| お料理教室 | | レンコンと枝豆のつくね焼 | 韓国直伝 イカチジミ | 赤魚の煮付け | 白身魚のチーズフライ | 厚揚げときのこのバター醤油炒め | カジキフライ カレーマヨソース | | |
| お買い物リハビリ | | ヤマイチ (江戸川店・スーパー) | | | リヨン (瑞江店・パン屋) | | | | |
| | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | 15 |
| カルチャー | 午前 | アイロンビーズ(デジター) | ブラバン | 編み物教室 | 編み物教室 | ポーランド語 | 秋のメッセージカード | | |
| | 午後 | 2019年10月カレンダー | | 油彩画(初級) | ペーパークイリング(コスモス) | 2019年10月カレンダー | 書道 | | |
| トレーニング | 午前 | お手玉体操 | | タオル体操 | | ダンベル体操 | | | |
| | 午後 | ひばり体操 | | すっきりストレッチ | | ズンドコ体操 | | | |
| お料理教室 | | さばの味噌炒め | 干焼蝦仁(エビチリ) | さわらの南蛮漬 | 豚肉とパプリカの黒酢炒め | お月見つくね | 揚げ餃子 | | |
| お買い物リハビリ | | ◇ 江戸川東京博物館 (13:30 ~ 15:30) | | | | ツルハドラック (西之江店・ドラッグストア) | | | |
| | | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | | 22 |
| カルチャー | 午前 | 数独クラブ | ペーパークイリング(コスモス) | 編み物教室 | 編み物教室 | 手芸教室(刺し子) | ラミーキューブ | | |
| | 午後 | 手芸教室(ポケットティッシュ入れ) | 羊毛フェルト | 油彩画 | ウオピッチの切り絵 | 羊毛フェルト | 染め物(草木) | | |
| トレーニング | 午前 | 青竹体操 | | ひばり体操 | | 青竹体操 | | | |
| | 午後 | コンガ体操 | | セラバンド体操 | | ひばり体操 | | | |
| お料理教室 | | 大根と豚肉の味噌煮 | タイ風焼きそば | エビのオーロラソース和え | 鮭のムニエルきのこソース | 豚肉の生姜焼き | 麻婆豆腐 | | |
| お買い物リハビリ | | 道の駅 いちかわ (13:30 ~ 15:00) | | | | | | | |
| | | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |
| カルチャー | 午前 | ロシア語教室 | つまみ細工(お花ストラップ) | プチフラワーアレンジメント | 編み物教室 | あさりの根付け | ビーズボールのストラップ | | |
| | 午後 | 銅版画 | パズルに挑戦 | ビートルズを歌おう | 英会話教室 | 歴史cafe | 書道 | | |
| トレーニング | 午前 | すっきりストレッチ | | お手玉体操 | | 青竹体操 | | | |
| | 午後 | コンガ体操 | | ダンベル体操 | | ひばり体操 | | | |
| お料理教室 | | 牛肉とアスパラのオイスター炒め | ポーランド風ロールキャベツ | 大葉のチーズはんぺんフライ | 鶏肉のさっぱり煮 | カレイのムニエルハニーマスタード | 焼きそばパン | | |
| お買い物リハビリ | | リヨン (瑞江店・パン屋) | | | 業務用スーパー (瑞江店・スーパー) | | | | |
| | | 30 | | | | | | | |
| カルチャー | 午前 | カルタ大会 | <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、エルダー運動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 | | | | | <div style="border: 2px dashed pink; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>毎日開催</h3> <p>AM ラジオ体操 ・ みんなで歌おう</p> <p>PM シナプソロジー ・ 大人の学校</p> </div> | |
| | 午後 | 陶芸 | | | | | | | |
| トレーニング | 午前 | ズンドコ体操 | | | | | | | |
| | 午後 | タオル体操 | | | | | | | |
| お料理教室 | | ぶりのムニエル玉ねぎソース | | | | | | | |
| お買い物リハビリ | | ツルハドラック | | | | | | | |

今月のイベント

- ◇ 東京江戸博物館 ... 9/9(月)~12(土) 13:30~15:30
※ 事前予約、入場料: 600円、雨天決行
- 道の駅 いちかわ ... 9/16(月)~21(土) 13:30~15:00

