

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



4月 April

		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			編み物教室		ハンダナで巾着袋	アメリカンフラワー		
	午後			手作りマスク	男性向け塗り絵	昭和の風景の壁飾り	オセロ・将棋・囲碁に挑戦!		
トレーニング	午前			タオル体操		ボール体操			
	午後			オリンピック体操		ダンベル体操			
お料理教室				ハニーマスタードチキン	ツナとしめじのピラフ	牛肉と厚揚げのすき焼き風	揚げワンタン		
お買い物ハビリ		ドトール珈琲農園 (おしゃれなcafé・江戸川店 13:30~15:00)							
		6	7	8	9	10	11	12	
カルチャー	午前	UVレジン	油彩画	お花を活けよう!		ブラバン	書道教室		
	午後	書道教室	窓辺の飾り	油彩画	2020年5月カレンダー				
トレーニング	午前	セラバンド体操		青竹体操		お手玉体操			
	午後	コンガ体操		ひばり体操		シニアヨガ			
お料理教室		そぼろ肉じゃが	つくねのチーズ焼き	鯖のごま竜田揚げ	ナッツ香るチンジャオロース	豚バラと白菜の炒め煮	ブロッコリーと鶏肉入り治部煮		
お買い物ハビリ		ウエルシア (薬や日用品・江戸川鹿骨店 14:00~15:00)		フレッツ (100円ショップ・東瑞江店 14:00~15:00)					
カルチャー	午前	ひよこカード	油彩画	編み物教室		油彩画	スクラッチアート		
	午後	2020年5月カレンダー		油彩画/アロマハンド	オセロ・将棋・囲碁に挑戦!	ハンドベル/アロマハンド	写経		
トレーニング	午前	タオル体操		ボール体操		ズンドコ体操			
	午後	ブロックDEエクササイズ		すっきりストレッチ		セラバンド体操			
お料理教室		ポークチャップ	鮭のムニエル ガーリックソース	エビチリ	豚肉の南蛮漬け	カレーの唐揚げ	2種のトースト		
お買い物ハビリ		しまむら (衣料品店・江戸川区役所前店 13:30~15:00)		ビスキュイ (ケーキ屋さん・新柴又店 13:30~15:00)					
		20	21	22	23	24	25	26	
カルチャー	午前	カラー粘土のストラップ	絵手紙	編み物教室		書道教室	パズルに挑戦		
	午後	オセロ・将棋・囲碁に挑戦! アロマハンド	書道教室/アロマハンド	折紙DEミニチュアランドセル	塗り絵/アロマハンド	昭和を歌おう!	ロシア語/アロマハンド		
トレーニング	午前	お手玉体操		シニアヨガ		すっきりストレッチ			
	午後	ダンベル体操		コンガ体操		青竹体操			
お料理教室		舞茸とピーマンの ガーリック炒め	鶏の山賊焼き	キムチチヂミ	揚げ鱈の野菜あんかけ	肉団子のトマトソース煮	カジキのムニエル バター醤油ソース		
お買い物ハビリ		リヨン (パン屋さん・瑞江 14:00~15:00)		いなげや (スーパー・江戸川春江店 14:00~15:00)					
		27	28	29	30	<p>都合により予定が変更になる場合がございます。</p> <p>・レッドコード、平行棒体操、エルダー運動、サーキットトレーニング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> <p>◇: 事前予約</p>			
カルチャー	午前	筆遊び	俳句を楽しもう	編み物教室					
	午後	五月飾り(こいのぼり)	消しゴムハンコ(こいのぼり)	手芸教室(刺し子)	アイロンビーズ(こいのぼり)				
トレーニング	午前	オリンピック体操		ズンドコ体操					
	午後	ボール体操		ブロックDEエクササイズ					
お料理教室		さわらのカレー焼き	ベーコンとレタスのチャーハン	きのこたっぷりチーズトースト	ブリカツごま味噌だれ				
お買い物ハビリ		ドトール珈琲農園 (おしゃれなcafé・江戸川店 13:30~15:00)		スギ薬局 (薬や日用品・江戸川瑞江店 14:00~15:00)					

スタッフからのお願い

まだまだ『新型コロナ』が心配な日が続いていますので、手洗い・うがいをしっかりおこなってください。

お知らせ

お手元を持っている『ハニー』をアネックス銀行に預けませんか? 気軽にスタッフにお預けしてください。10万Honey貯まるごとに、素敵なプレゼントが・・・♡

