

# 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

# 10月

OCTOBER



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
					1	2	3	4
カルチャー	午前	<ul style="list-style-type: none"> <li>都合により予定が変更になる場合もございます。</li> <li>・レッドコード、平行棒体操、エルダー運動 随時開催しております。</li> <li>・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。</li> </ul>			編み物教室	折り紙DEとんぼ	飾り {ポーランドの秋}	
	午後				紙芝居	習字	美文字(14:00~15:00)	
トレーニング	午前				ズンドコ体操	タオル体操		
	午後				ダンベル体操	ひばり体操		
お料理教室		ジャーマンポテト		肉団子のトマトソース	エビのオーロラソース和え			
お買い物ハピリ		石窯パン工房ピープル (パン屋・13:30~15:00)						
		5	6	7	8	9	10	11
カルチャー	午前	UVレジンDEマグネット (10:00~11:00)	つまみ細工のお花ブローチ	フラワーアレンジメント 編み物教室	編み物教室	おとな塗り絵	アクリルコースター	
	午後	手芸教室 (手ぬぐいでエコバック)	絵手紙	油彩画	フラワーアレンジメント	2020年11月カレンダー		
トレーニング	午前	ブロックdeエクササイズ		ひばり体操		ボール体操		
	午後	お手玉体操		オリンピック体操		すっきりストレッチ		
お料理教室		カジキフライカレーマヨソース	海鮮焼きそば	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	
お買い物ハピリ		道の駅 (市川店・13:30~15:00)						
		12	13	14	15	16	17	18
カルチャー	午前	手芸教室 (アマビエ編)	油彩画	編み物教室		ステンシルのはがき	UVレジン	
	午後	手芸教室 (アマビエ編) 2020年11月カレンダー	2020年11月カレンダー	油彩画	ロシア語教室 (14:00~15:00)	昭和の風景の壁掛け	書道教室	
トレーニング	午前	ダンベル体操		ボール体操		ズンドコ体操		
	午後	青竹体操		シニアヨガ		セラバンド体操		
お料理教室		大場入り焼き餃子	ニラまんじゅう	バナナと白玉の黒みつかけ	ぶりの唐揚げピリ辛だれ	さわらのマヨ焼き	牛肉と小松菜の甘辛オイスター炒め	
お買い物ハピリ		Okマート (西葛西店・13:30~15:00)			島忠ホームズ (平井店・13:30~15:00)			
		19	20	21	22	23	24	25
カルチャー	午前	書道教室	油彩画	編み物教室		月のチーズとネズミの絵	書道で11月カレンダー	
	午後	オルガちゃんの絵の塗り絵	ハンドベル	2020年11月カレンダー	ハーバリウムとレジンできらきらボールペン	パズルに挑戦 (14:00~15:00)	アイロンビーズ	
トレーニング	午前	すっきりストレッチ		コンガ体操		お手玉体操		
	午後	ボール体操		タオル体操		オリンピック体操		
お料理教室		ピリ辛ミートボール	タラのみぞれあんかけ	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	明太子焼うどん	
お買い物ハピリ		石窯パン工房 (本色店・13:30~15:00)			Okマート (西葛西店・13:30~15:00)			
		26	27	28	29	30	31	
カルチャー	午前	写経	習字	編み物教室		油彩画	造花のハートリース	
	午後	皮のタッセルストラップ	あさりの根付	手芸教室 (ネコの飾り)	クレヨン画	書道教室	写経	
トレーニング	午前	タオル体操		セラバンド体操		ブロックdeエクササイズ		
	午後	シニアヨガ		すっきりストレッチ		青竹体操		
お料理教室		みたらし団子	ツナとしめじのピラフ	鮭の香草パン粉焼き	揚げない酢豚	スパゲティサラダ	バター焼き醤油うどん	
お買い物ハピリ		島忠ホームズ (平井店・13:30~15:00)			セリアパーク (瑞江店・14:00~15:00)			

## ~職員からのお知らせ~

10月よりお料理教室が再開します。  
手洗いうがい・マスクを着用してご参加ください。  
ご協力よろしくお願いたします。  
(再開にあたり、制限がある事もございませご理解頂けたらと思います)



コミュニティガーデン東京アネックス  
YouTubeチャンネル  
職員紹介動画載ってます是非ご覧ください!!  
チャンネル登録・高評価  
よろしくお願いたします!!

