

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	
カルチャー	午前	<div style="border: 1px dashed purple; padding: 5px; display: inline-block;"> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">毎日開催</p> <p style="text-align: center; color: blue; font-weight: bold;">午前 ラジオ体操</p> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">午後 シニアソロジー・みんなの体操</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・都合により予定が変更になる場合がございます。 ・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。 					手芸教室（いぬ）		
	午後						ハニー券入れ		
トレーニング	午前						シニアヨガ		
	午後						ズンドコ体操		
お料理教室							牛肉コロッケ		
お買い物ハビリ									
		3	4	5	6	7	8	9	
カルチャー	午前	2021年6月カレンダー	油彩画	編み物教室		2021年6月カレンダー			
	午後	印象派のマスターピース塗り絵	ハンドベル	英語	2021年6月カレンダー	油彩画	ロシア語		
トレーニング	午前	チータリズム体操		ひばり体操		すっきりストレッチ			
	午後	ブロックDEエクササイズ		お手玉体操		タオル体操			
お料理教室		ジャーマンポテト	マーボー茄子	しそ巻き高野豆腐の唐揚げ	フレンチトースト	タラの甘辛炒め	チーズオムレツ		
お買い物ハビリ									
		10	11	12	13	14	15	16	
カルチャー	午前	コラーージュ小物入れ	油彩画	編み物教室		ドイツ語	フラワーボール		
	午後	2021年6月カレンダー		フラワーアレンジメント		ハニー券入れ	手芸教室（刺し子）		
トレーニング	午前	ズンドコ体操		青竹体操		チータリズム体操			
	午後	ボール体操		ダンベル体操		ブロックDEエクササイズ			
お料理教室		イワシの梅しそフライ	お楽しみ教室	きのこの混ぜご飯	アジフライ	鶏肉の唐揚げ	しらすのチヂミ		
お買い物ハビリ									
		17	18	19	20	21	22	23	
カルチャー	午前	ちぎり絵（あじさい）	書道で6月カレンダー	編み物教室		書道教室	習字		
	午後	立体構成（パターンを作る）	雨だれの吊りし飾り	油彩画	ちぎり絵（あじさい）	油彩画	座ってフラダンス		
トレーニング	午前	シニアヨガ		チータリズム体操		ひばり体操			
	午後	ダンベル体操		ブロックDEエクササイズ		お手玉体操			
お料理教室		キャベツ入りメンチ	カジキの梅おろし	白身魚のトマトソースかけ	豚肉とトマトの甘辛うどん	塩焼きそば	カツオの竜田揚げ		
お買い物ハビリ									
		24	25	26	27	28	29	30	
カルチャー	午前	書道教室	絵手紙	編み物教室		習字	立体構成（水芭蕉を作ろう）		
	午後	手芸教室（巾着袋）	白のコサージュ	油彩画	ロシア語	ハンドベル	マステでお絵かき		
トレーニング	午前	ひばり体操		すっきりストレッチ		青竹体操			
	午後	お手玉体操		タオル体操		ダンベル体操			
お料理教室		ひじきご飯	お楽しみ教室	黒糖どら焼き	牛肉とアスパラのオイスター炒め	蓮根のはさみ焼き	きんぴらごぼう		
お買い物ハビリ									
		31							
カルチャー	午前	筆あそび	<div style="background-color: #e0ffe0; padding: 10px; border: 1px solid #80c080;"> <h3 style="text-align: center; color: #008000;">スタッフからのお願い</h3> <p>『コロナウイルス』の影響により館内ではマスクの着用をお願い致します。またアルコール消毒のご協力もお願い致します。</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: small;">YouTubeチャンネル よろしくお願ひいたします。</p> </div> </div>						
	午後	昭和の風景壁飾り							
トレーニング	午前	すっきりストレッチ							
	午後	タオル体操							
お料理教室		大根ステーキ							
お買い物ハビリ									