

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		
				1	2	3	4	5		
カルチャー	午前	<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、サーキットトレーニング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。 		編み物教室		ちぎり絵（コスモス）	手芸教室 （ふくろうのハサミ入れ）			
	午後			英語	十五夜壁飾り	（百人一首を小筆で書こう）			ぶどうの絵手紙	
トレーニング	午前			すっきりストレッチ		ひばり体操				
	午後			ポール体操		ウエイトポールトレーニング				
お料理教室		さばときゅうりのマヨサラダ		チャプチェ	豚肉と玉ねぎの生姜焼き		オムライス			
お買い物リハビリ										
		6	7	8	9	10	11	12		
カルチャー	午前	2021年9月カレンダー		編み物教室		2021年9月カレンダー				
	午後	筆遊び（お月様）	習字	油彩画	マスターピースの塗り絵	リモコンラックを作ろう！	書道教室			
トレーニング	午前	シニアヨガ		ズンドコ体操		チータリズムアップ				
	午後	タオル体操		ウエイトポールトレーニング		ブロックDEエクササイズ				
お料理教室		シイタケ肉詰め	お楽しみ料理	焼きそば	ぶり大根	サツマイモご飯	牛肉トマト			
お買い物リハビリ										
		13	14	15	16	17	18	19		
カルチャー	午前	フェルトのお花	油彩画	編み物教室		フェルトでコスモスリース	フォトフレーム～秋～			
	午後	はにわ	ハンドベル	フラワーアレンジメント		習字	手芸教室（刺し子）			
トレーニング	午前	チータリズムアップ		ひばり体操		ダイナミックストレッチ				
	午後	お手玉体操		ポール体操		タオル体操				
お料理教室		カジキのバター醤油焼き	玉ねぎとベーコンのバター炒飯	三色月見鶏団子	二色月見団子	トマトと浅利のパスタ	お楽しみ料理			
お買い物リハビリ										
		20	21	22	23	24	25	26		
カルチャー	午前	フラワーボール	書道教室	編み物教室		手芸教室 （手ぬぐいでエコバック）	パスケース作り			
	午後	紙粘土でハート	ゼリーせっけん	油彩画	ロシア語	油彩画	書道で10月カレンダー			
トレーニング	午前	すっきりストレッチ		ズンドコ体操		シニアヨガ				
	午後	ブロックDEエクササイズ		ダンベル体操		お手玉体操				
お料理教室		春雨と豚肉の醤油炒め	お楽しみ料理	ぶりの混ぜご飯	レモンわさび醤油チキン	マーボー茄子	サバの旨味炒め			
お買い物リハビリ										
		27	28	29	30					
カルチャー	午前	秋の手紙	油彩画	編み物教室				<p>コロナウイルス感染対策のため、「お買い物リハビリ」は中止いたします。再開につきましては状況を鑑み決定いたします。何卒ご了承ください。</p>		
	午後	はじめてのハンドベル	切り絵	昭和の風景壁飾り	ガラスドーム造花アレンジ					
トレーニング	午前	ダイナミックストレッチ		ダイナミックストレッチ						
	午後	ポール体操		タオル体操						
お料理教室		ジャーマンポテト	サバとアボカドの冷静パスタ	パリパリガーリックチキンソテー	鶏肉と茄子のゴマ味噌炒め					
お買い物リハビリ										

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？
10万Honey貯まると、賞状とハンドタオルをプレゼント♡♡♡
ぜひアネックス銀行をご利用ください。

スタッフからのお願い

コロナウイルス感染対策のため、館内ではマスクの着用と手指消毒のご協力をお願いいたします。

コミュニティガーデン東京アネックス
YouTubeチャンネルぜひご覧ください。
チャンネル登録と高評価よろしく
お願いいたします♪

