

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
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>			<b>毎日開催</b> 午前 ラジオ体操 みんなで歌おう 午後 シナフノロジー	ちぎり絵	ペタペタかぼちゃ	
	午後					書道教室	ハロウィンの置物	
トレーニング	午前					ひばり体操		
	午後					ウエイトボルトトレーニング		
お料理教室	ホイコーロ					ペペロンチーノ		
お買い物ハピリ	ウエルシア江戸川鹿骨店（ドラッグストア）							
		4	5	6	7	8	9	10
カルチャー	午前	マスターピースの塗り絵	油彩画	編み物教室		2021年11月カレンダー		
	午後	ハロウィンの壁飾り	手芸教室 (刺し子コースター)	油彩画	2021年11月カレンダー	細字 (百人一首を小筆で書こう)	釣りゲーム	
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	ポール体操		ウエイトボルトトレーニング		ブロックDEエクササイズ		
お料理教室	パエリア	お楽しみ料理	しゃぶしゃぶサラダ	キムチ餃子	鮭の唐揚げ 甘酢のあんかけ	ロールキャベツ		
お買い物ハピリ	ウエルシア江戸川鹿骨店（ドラッグストア）			ジェーソン瑞江店（スーパー）				
		11	12	13	14	15	16	17
カルチャー	午前	2021年11月カレンダー		編み物教室		かぼちゃの小物入れ（前半）	筆遊び (小さい秋見つけた)	
	午後	ぐるぐるハロウィン	習字	フラワーアレンジメント		かぼちゃの小物入れ（後半）	英語	
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	スイートポテト	鶏肉のすき煮	鮭と長芋のめんつゆ バター炒め	豚肉となすの 甘辛ゴマ炒め	ナポリタン	カジキの香味だれ		
お買い物ハピリ	フレッツ東瑞江店（100円均）			しまむら江戸川区役所前店（洋品店）				
		18	19	20	21	22	23	24
カルチャー	午前	インテリア製作	絵手紙	編み物教室		書道教室で11月カレンダー	手芸教室 (ハギシでマスク入れ)	
	午後	書道教室	手芸教室 (スマホスタンド座布団)	油彩画	ロシア語	ウオピッチの子ども (プラバン)	ガラスドーム造花アレンジ	
トレーニング	午前	すっきりストレッチ		シニアヨガ		ズンドコ体操		
	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	きのこ入り肉団子の とまと煮	お楽しみ料理	かやくご飯	ぶりの照り焼き	お楽しみ料理	ひき肉とほうれん草の ピピンパ風		
お買い物ハピリ	ジェーソン瑞江店（スーパー）			ウエルシア江戸川鹿骨店（ドラッグストア）				
		25	26	27	28	29	30	31
カルチャー	午前	メガネケース	油彩画	編み物教室		油彩画	造花アレンジキーボックス	
	午後	季節の手紙（11月）	ハンドベル	昭和の風景壁飾り	百人一首	ペタペタ洋梨	習字	
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		すっきりストレッチ		
	午後	タオル体操		タオル体操		ポール体操		
お料理教室	ほうれん草とチーズの スパニッシュオムレツ	ひき肉と春雨のうま煮	クリームたらこの スパゲッティ	鮭とほうれん草の 混ぜご飯	エビチリの卵とじ	鮭のちゃんちゃん焼き		
お買い物ハピリ	フレッツ東瑞江店（100円均）			しまむら江戸川区役所前店（洋品店）				



～職員からのお知らせ～

10月よりお買い物ハピリを再開します。  
マスクを着用してご参加ください。  
なお、緊急事態宣言発令の際は中止となる場合  
がありますので予めご了承ください。



～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？  
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。



職員からのお願い

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。

