

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

11 novembe



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
		1	2	3	4	5	6	7	
カルチャー	午前	冬の塗り絵	絵手紙(12月)	編み物教室		thank you カード	猫の塗り絵		
	午後	手芸 (ペットボトル蓋で帽子)	書道で12月カレンダー	油彩画	ロシア語	習字	折り紙教室		
トレーニング	午前	ズンドコ体操		シニアヨガ		ひばり体操			
	午後	ダンベル体操		タオル体操		ウエイトボールトレーニング			
お料理教室		鮭のちゃんちゃん焼き	小松菜と厚揚げの煮びたし	ベーコンとキャベツの Pasta	きのこ玉ねぎの生姜焼き	なすとピーマンの味噌炒め	鮭マヨレタス		
お買い物ハピリ		ユニクロ西瑞江店(衣料品)			スギ薬局瑞江店(ドラッグストア)				
		8	9	10	11	12	13		14
カルチャー	午前	2021年12月カレンダー		編み物教室		2021年12月カレンダー			
	午後	魚釣りゲーム	書道教室	フラワーアレンジメント		油彩画	書道教室		
トレーニング	午前	青竹体操		ズンドコ体操		チータリズムアップ			
	午後	ボール体操		ウエイトボールトレーニング		ブロックDEエクササイズ			
お料理教室		ひじき入りふわふわがんもどき	豚キムチ炒め	ぶりとチンゲン菜の中華塩炒め	もちりきなこおやき	さばのカレー揚げ	鶏の照り焼き		
お買い物ハピリ		道の駅市川							
		15	16	17	18	19	20		21
カルチャー	午前	ちぎり絵	油彩画	編み物教室		手芸教室(刺し子)	フラワーボール		
	午後	おはじきde遊ぼう	冬の手紙	2021年12月カレンダー		リンゴのコスター	習字		
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		ボール体操		タオル体操			
お料理教室		人参とひき肉の春雨炒め	お楽しみ料理	玉ねぎと牛肉のウスターソース炒め	タラの和風あんかけ	ブルコギ	お好み焼き風卵焼き		
お買い物ハピリ		スギ薬局瑞江店(ドラッグストア)			ユニクロ瑞江店(衣料品)				
		22	23	24	25	26	27	28	
カルチャー	午前	ちくちくハリネズミ	油彩画	編み物教室		細字 (小筆で百人一首を書こう)	フォトフレーム・マカロニ		
	午後	猫のクリップ	ハンドベル	油彩画	ウオピッチのプラバン	切り絵	クリスマスカード		
トレーニング	午前	すっきりストレッチ		ダイナミックストレッチ		シニアヨガ			
	午後	ブロックDEエクササイズ		ダンベル体操		ボール体操			
お料理教室		カジキのオニオンケチャップ	ピーマンの肉詰め	鮭とポテトのチーズ焼き	枝豆つくね	お楽しみ料理	カジキとアボガドの重ね焼き		
お買い物ハピリ		リヨン・ソレイユ(パン屋)							
		29	30	<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。 お買い物ハピリも再開しております是非ご参加ください。 					
カルチャー	午前	筆遊び(もみじ)	アロマで石鹸を作ろう	<div data-bbox="1585 2062 2005 2329" data-label="Text"> <p>～職員からのお願い～</p> <p>だんだんと寒くなってまいりました。コロナウイルス・インフルエンザに気をつけましょう。手洗いうがい必ず行ってください。引き続きマスク着用と手指消毒のご協力をお願いいたします。</p> </div>					
	午後	昭和の風景壁掛け	ペーパーフラワー壁飾り						
トレーニング	午前	ダイナミックストレッチ							
	午後	お手玉体操							
お料理教室		人参のチヂミ	お楽しみ料理						
お買い物ハピリ		いなげや(スーパー)							

～お知らせ～

お手元に持っている『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♡♡♡



～お知らせ～

コミュニティガーデン東京アネックス「YouTubeチャンネル」「ブログ」をぜひご覧ください!!
面白い内容もりだくさんです♪

