

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

12月 december



		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		クリスマスリース	クリスマスミニリース	🦌
	午後			油彩画	松ぼっくりでミニツリー	ちぎり絵	クリスマス・プラバン	
トレーニング	午前	チータリズムアップ		ひばり体操				
	午後	タオル体操		ブロックDEエクササイズ				
お料理教室	梅しそぎょうざ		焼きさばの南蛮漬け	和風明太子パスタ	豚肉と豆苗のチヂミ			
お買い物ハピリ	いなげや(スーパー)		ニトリ小岩環七店1階のみ(生活雑貨)					
		6	7	8	9	10	11	12
カルチャー	午前	アイロンビーズ	消しゴムはんこで落款印を作ろう	編み物教室		手芸教室(刺し子)	カッティングボードツリー	🎄
	午後	ポタニカルスワッグ(植物のドア飾り)	キャンドルスタンド	油彩画	書道教室	切り絵クリスマスカード	書道で1月カレンダー	
トレーニング	午前	ダイナミックストレッチ		ズンドコ体操		チータリズムアップ		
	午後	ポール体操		ブロックDEエクササイズ		ポール体操		
お料理教室	ガーリックジャーマンポテト	みそマヨつくね	ナポリタン	鶏むね肉のにんにく生姜焼き	カジキとカシューナッツの炒め物	水菜とえのきの肉巻きボン酢		
お買い物ハピリ	ピーターパン小菅工房店(パン屋)			コーナン江戸川中央店(ホームセンター)				
		13	14	15	16	17	18	19
カルチャー	午前	テーブルで卓球 2022年1月カレンダー	油彩画 2022年1月カレンダー	編み物教室 2022年1月カレンダー		消しゴムはんこで落款印を作ろう 2022年1月カレンダー	書道教室 2022年1月カレンダー	🎄
	午後	ハンドベルと唱歌 2022年1月カレンダー	島内君と話そう! 2022年1月カレンダー	フラワーアレンジメント 2022年1月カレンダー		テーブルで卓球 2022年1月カレンダー	クリスマスオーナメント 2022年1月カレンダー	
トレーニング	午前	青竹体操		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		セラバンド体操		
お料理教室	大根と鶏肉の照り煮	エビマヨ炒め	カジキのムニエル	ガパオライス	ささみのチリソース風	さばの竜田揚げ		
お買い物ハピリ	ニトリ小岩環七店1階のみ(生活雑貨)			石窯パン工房ピーぶる本店(パン屋)				
		20	21	22	23	24	25	26
カルチャー	午前	折り紙教室(雪の結晶オーナメント)	油彩画	編み物教室		細字(小筆で百人一首を書こう)	スクラッチアート	🦊
	午後	アロマで入浴剤を作ろう	ハンドベルと唱歌	紙ひもの正月飾り	冬の手紙	油彩画	切り絵の箸置き	
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		ウエイトポルトトレーニング		
	午後	ブロックDEエクササイズ		ダンベル体操		タオル体操		
お料理教室	タラの甘酢あんかけ	オムライス	肉団子のトマト煮	かぼちゃコロッケ	ひじきの混ぜご飯	ケーキジャー		
お買い物ハピリ	コーナン江戸川中央店(ホームセンター)			ベルク江戸川臨海店(スーパー)				
		27	28	29	30	31	🎄🎄🎄🎄🎄🎄🎄🎄🎄🎄🎄🎄	
カルチャー	午前	折り紙教室(干支)	絵手紙(1月)	編み物教室		昔のおもちゃ遊び(双六、カルタ)	<p>～ご利用の皆様へ～</p> <p>今年も一年ありがとうございました。お体に気をつけて、どうぞ良いお年をお迎えください。</p>	
	午後	筆遊び(年の初め)	魚釣りゲーム	手芸教室(マスク入れ)	ロシア語	日本画		
トレーニング	午前	チータリズムアップ		すっきりストレッチ		ズンドコ体操		
	午後	お手玉体操		セラバンド体操		ダンベル体操		
お料理教室	ささみのチーズ焼き	ぶりの甘辛オイスター炒め	タラとエリンギのバター醤油炒め	ピーマンの肉詰め	筑前煮			
お買い物ハピリ	ベルク江戸川臨海店(スーパー)			なし				

～ お知らせ ～

★ お手元持っている『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。

～ 祝 開設3周年 ～

この度、12月1日で3周年を迎える事が出来ました! 皆様のおかげと深く感謝しております。
これからも皆様楽しんで頂ける様、職員一同精進してまいりますので今後ともよろしく願いたします!

職員一同より