

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



1月 January

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
		3	4	5	6	7	8	9	
カルチャー	午前	お正月飾り	書初め	編み物教室		あなたの今年の運勢は!?	フラワートピアリー		
	午後	正月の扇飾り	しめ縄	油彩画	しめ縄リース	日本画	手芸教室(刺し子)		
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	ウエイトボールトレーニング		ブロックDEエクササイズ		ボール体操			
お料理教室		ぶりのトマト照り焼き	お楽しみ料理	豚肉とトマトの甘辛うどん	ポテトサラダ	里芋とベーコンのガーリックソテー	生姜焼き焼きそば		
お買い物ハピリ		初詣 天祖神社(徒歩)							
		10	11	12	13	14	15		16
カルチャー	午前	テーブルで卓球 2022年2月カレンダー	座ってフラダンス 2022年2月カレンダー	編み物教室 2022年2月カレンダー		アロマで石鯨 2022年2月カレンダー	文化祭共同制作 2022年2月カレンダー		
	午後	文化祭共同制作 2022年2月カレンダー	油彩画 2022年2月カレンダー	英語 2022年2月カレンダー	ロシア語でカチューシャを歌おう 2022年2月カレンダー	油彩画 2022年2月カレンダー	アイロンビーズ 2022年2月カレンダー		
トレーニング	午前	シニアヨガ		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		セラバンド体操			
お料理教室		蓮根のはさみ揚げ	鮭とほうれん草の混ぜご飯	白菜とエビのうま煮	さばとキャベツの甘酢炒め	ハンバーグ煮込み	枝豆とひじきの炊き込みご飯		
お買い物ハピリ		もち吉(和菓子屋)			コモティイダ西瑞江店(スーパー)				
		17	18	19	20	21	22	23	
カルチャー	午前	書道教室	油彩画	編み物教室		テーブルで卓球	スクラッチアート		
	午後	ちぎれ絵の文字	習字	フラワーアレンジメント		書道で2月カレンダー	手芸教室(猫のマスコット)		
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		ウエイトボールトレーニング			
	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		豚こまキャベツの塩だれ炒め	お楽しみ料理	厚揚げときこのこ入り ピリ辛味サバの味噌煮	いちご大福	鮭のマユネズ炒め	手羽とじゃが芋ののり塩フライ		
お買い物ハピリ		フレッツ東瑞江店(100円ショップ)			ファッションセンターしまむら江戸川区役所前店(衣料品)				
		24	25	26	27	28	29		30
カルチャー	午前	節分飾り	絵手紙(2月)	編み物教室		細字 (百人一首を小筆で書こう)	ちぎれ絵		
	午後	筆遊び(節分)	ハンドベルと唱歌	油彩画	書道教室	カリグラフィー (英語で書こう)	つまみ細工のお花ストラップ		
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		シニアヨガ			
	午後	セラバンド体操		お手玉体操		ダンベル体操			
お料理教室		お楽しみ料理	厚揚げ豚キムチ	キーマカレー	カリカリ豚のポン酢かけ	そばめし	鮭とキャベツの甘辛みそ炒め		
お買い物ハピリ		コモティイダ西瑞江店(スーパー)			もち吉(和菓子屋)				
		31	<p>・都合により予定が変更になる場合もございます。</p> <p>・レッドコード、平行棒体操、エルダー運動は随時開催しております。</p> <p>・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。</p>						
カルチャー	午前	紅白ハートのはし置き	<p>毎日開催</p> <p>午前 ラジオ体操・みんなで歌おう</p> <p>午後 シニア/ロジー・みんなの体操</p> <p>2022年 明けましておめでとうございます。 今年もコミュニティガーデン東京アネックスをどうぞよろしく お願いします!!!</p>						
	午後	冬の手紙							
トレーニング	午前	青竹体操							
	午後	お手玉体操							
お料理教室		白身魚のピラフ							
お買い物ハピリ		ファッションセンターしまむら江戸川区役所前店(衣料品)							