

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

4月 APRIL



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜				
						1	2	3				
カルチャー	午前	<div style="border: 2px dashed purple; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">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/ロジィー・みんなの体操</p> </div> <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、体操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> 				UVレジンDEマグネット	マステでお絵かき					
	午後					春の手紙	イースター切り絵カード					
トレーニング	午前					シニアヨガ			タオル体操			
	午後					さばのごま竜田揚げ			麻婆豆腐			
お料理教室						フレッツ (瑞江店)						
お買い物ハピリ												
		4	5	6	7	8	9	10				
カルチャー	午前	写経	油彩画	編み物教室		ティッシュケース	写経					
	午後	鯉の壁飾り (折り紙教室)	ハンドバルと唱歌	油彩画	ちぎり絵	油彩画	書道で5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		すっきりストレッチ						
	午後	セラバンド体操		ボール体操		ダンベル体操						
お料理教室		回鍋肉	お楽しみ料理	メンチカツ	えび炒飯	きのこ入り肉団子のトマト煮	鮭とほうれん草の混ぜご飯					
お買い物ハピリ		ツルハドラッグ (西一之江店)			サミット (瑞江店)							
		11	12	13	14	15	16	17				
カルチャー	午前	ゴム編プレスレット	絵手紙	編み物教室		英語	美文字					
	午後	魚釣りゲーム	習字	フラワーアレンジメント		鯉のぼり	書道教室					
トレーニング	午前	ひばり体操		ダイナミックストレッチ		ズンドコ体操						
	午後	ボール体操		タオル体操		ブロックDEエクササイズ						
お料理教室		おさつコロッケ	カジキのしぐれ煮	鶏ときのこの和風パスタ	タラの甘酢あんかけ	レモンわさび醤油チキン	お楽しみ料理					
お買い物ハピリ		ピーターパン (市川店)			ツルハドラッグ (西一之江店)							
		18	19	20	21	22	23	24				
カルチャー	午前	書道教室 2022年5月カレンダー	ビンゴゲーム 2022年5月カレンダー	編み物教室 2022年5月カレンダー	編み物教室 2022年5月カレンダー	テーブルで卓球 2022年5月カレンダー	アイロンビーズの鯉のぼり 2022年5月カレンダー					
	午後	フラワーピアリー 2022年5月カレンダー	習字 2022年5月カレンダー	折り紙教室 2022年5月カレンダー	ウオピッチの切り絵 2022年5月カレンダー	ウボンゴ 2022年5月カレンダー	昭和の風景壁飾り 2022年5月カレンダー					
トレーニング	午前	すっきりストレッチ		シニアヨガ		おたのしみ体操						
	午後	タオル体操		ダンベル体操		お手玉体操						
お料理教室		ひき肉と春雨のうま煮	お楽しみ料理	カレー風味のポテトサラダ	チキン南蛮	きんぴらごぼう	さばのうま味噌炒め					
お買い物ハピリ		サミット (瑞江店)			ピープル (本一色店)							
		25	26	27	28	29	30					
カルチャー	午前	テーブルで卓球	油彩画	編み物教室		細字 (百人一首を小筆で書こう)	ipad教室					
	午後	兜のリース (折り紙教室)	コサージュ	油彩画	ウオピッチの切り絵	巾着袋	筆あそび					
トレーニング	午前	ズンドコ体操		おたのしみ体操		ひばり体操						
	午後	ブロックDEエクササイズ		セラバンド体操		ボール体操						
お料理教室		エビマヨ炒め	酢豚	タラとエリンギのバター醤油炒め	たらこスパゲティ	アスパラと牛肉のオイスターソース炒め	デザート					
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)			シャトレーゼ (南篠崎店)							