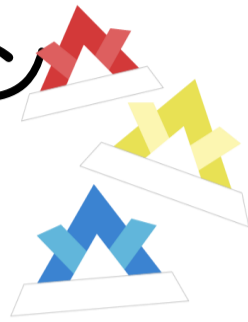
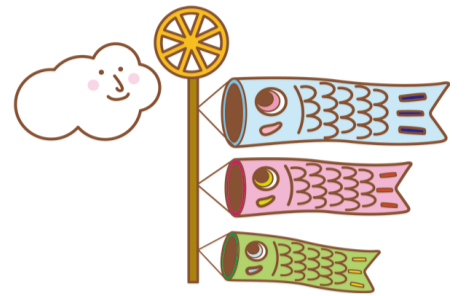
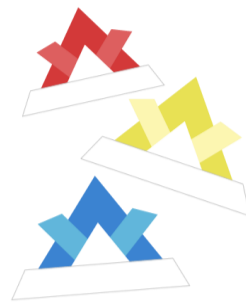


コミュニティガーデン 東京アネックス プログラム予定表



5月 MAY



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
		2	3	4	5	6	7	1 8	
カルチャー	午前	ガラスドーム	水芭蕉を作ろう!	写経	アイロンピース	美文字	書道教室		
	午後	5月の手紙	習字	ちぎり絵 5月	ハンドベルと唱歌	油彩画	キーホルダー		
トレーニング	午前	ひばり体操		すっきりストレッチ		シニアヨガ			
	午後	ボール体操		ダンベル体操		ブロックDEエクササイズ			
お料理教室		ぶりと長ネギの甘辛焼き	串カツ	酢豚	チーズとアスパラの濃厚パスタ	鮭フライ	キーマカレー		
お買い物リハビリ		シャトレゼ (南篠崎店)			フレッツ (瑞江店)				
		9	10	11	12	13	14		15
カルチャー	午前	英語	油彩画	編み物教室		切り絵	伝言板		
	午後	習字	ちぎり絵	フラワーアレンジメント		細字 (百人一首を小筆で書こう)	iPad教室		
トレーニング	午前	ズンドコ体操		シニアヨガ		ダイナミックストレッチ			
	午後	セラバンド体操		タオル体操		ダンベル体操			
お料理教室		牛肉のトマト煮	お楽しみ料理	しらすのチヂミ	ぶりとチンゲン菜の中華炒め	鶏もも肉の照り焼き	プリン		
お買い物リハビリ		ピーターパン (市川)			石窯パン工房びーぶる (本一色店)				
		16	17	18	19	20	21	22	
カルチャー	午前	卓球 2022年6月カレンダー	絵手紙 2022年6月カレンダー	編み物教室 2022年6月カレンダー		塗り絵 2022年6月カレンダー	折り紙教室 2022年6月カレンダー		
	午後	テラリウム風ライト 2022年6月カレンダー	釣りゲーム 2022年6月カレンダー	油彩画 2022年6月カレンダー	花の切り絵 2022年6月カレンダー	卓球 2022年6月カレンダー	ハンカチ 2022年6月カレンダー		
トレーニング	午前	チータリズムアップ		ダイナミックストレッチ		すっきりストレッチ			
	午後	ボール体操		セラバンド体操		タオル体操			
お料理教室		お好み焼き風卵焼き	カジキの香味だれ	すき焼き煮	お楽しみ料理	ひじきの混ぜご飯	鶏肉とアスパラガスの中華炒め		
お買い物リハビリ		フレッツ (瑞江店)			シャトレゼ (南篠崎店)				
		23	24	25	26	27	28		29
カルチャー	午前	書道教室	油彩画	編み物教室		5月の手紙	UVレジンDEマグネット		
	午後	昭和の風景飾り	ガラスドーム造花アレンジ	油彩画	ハンドベルと唱歌	鍋敷き	Googleマップの世界散歩		
トレーニング	午前	すっきりストレッチ		ひばり体操		チータリズムアップ			
	午後	ブロックDEエクササイズ		お手玉体操		セラバンド体操			
お料理教室		サバのキムチ煮	お楽しみ料理	さばのマヨネーズソテー	豚肉とキャベツのピリ辛みそ炒め	チャプチェ風	かじきのしぐれ煮		
お買い物リハビリ		サミット (瑞江店)			ファッションセンターしまむら (江戸川区役所前店)				
		30	31	<p>都合により予定が変更になる場合がございます。</p> <p>• 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。</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	美文字	筆あそび (雨雨ふれふれ)						
	午後	書道で6月カレンダー	ふくろう						
トレーニング	午前	シニアヨガ							
	午後	タオル体操							
お料理教室		鶏もも肉のブルコギ風	さばの味噌煮						
お買い物リハビリ		ファッションセンターしまむら (江戸川区役所前店)							

