

# 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

# 9月

## september



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
					1	2	3	4	
カルチャー	午前	<ul style="list-style-type: none"> <li>都合により予定が変更になる場合もございます</li> <li>レッドコード、平行棒体操、エルダー運動 随時開催しております。</li> <li>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。</li> </ul> 			アメリカンフラワー		カードゲーム遊び		
	午後				お月見の箱飾り	油彩画	ウオピッチの切り絵		
トレーニング	午前				チータリズムアップ体操		ズンドコ体操		
	午後				お手玉体操		ダンベル体操		
お料理教室	鶏肉と長芋の照り煮				サバのカレー煮		豚キムチチャーハン		
お買い物ハピリ	ツルハドラッグ西一之江店（薬局）								
		5	6	7	8	9	10	11	
カルチャー	午前	ペーパーマッシュの貯金箱	油彩画	編み物教室		テーブルで卓球 編み物教室	一輪差しとペーパーフラワー		
	午後	書道教室	折り紙で番傘作り	油彩画	ハンドベルと唱歌	小筆で百人一首を書こう	ちぎり絵（お月見）		
トレーニング	午前	ひばり体操		シャングリラ体操		シニアヨガ			
	午後	タオル体操		ボール体操		セラバンド体操			
お料理教室	めかじきの秋野菜 さっぱり炒め	鶏むね肉とニラの 春雨炒め	玉ねぎと厚揚げのそぼろ煮	お楽しみ料理	豚肉とチンゲン菜の オイスター炒め	鮭の甘酢あんかけ			
お買い物ハピリ	ファッションセンターしまむら区役所前店（衣料品）			石窯パン工房びーぶる本一色店（パン屋）					
		12	13	14	15	16	17	18	
カルチャー	午前	ペーパークラフトで ミニカゴ作り	日本画	編み物教室		編み物教室	ipadで塗り絵		
	午後	ペーパーマッシュの貯金箱	ネームタグ	フラワーアレンジメント		ねこのマスクケース	昭和の風景（ミニチュア）		
トレーニング	午前	ズンドコ体操		すっきりストレッチ		チータリズムアップ体操			
	午後	ブロックDEエクササイズ		ダンベル体操		お手玉体操			
お料理教室	海老とトマトクリームパスタ	鶏むね肉とキャベツの ケチャップ炒め	お楽しみ料理	ぶりソテー （マスタードソース）	鶏むね肉と梅の混ぜご飯	れんこん甘辛つくね			
お買い物ハピリ	ツルハドラッグ西一之江店（薬局）			ファッションセンターしまむら区役所前店（衣料品）					
		19	20	21	22	23	24	25	
カルチャー	午前	書道で10月カレンダー 2022年10月カレンダー	油彩画 2022年10月カレンダー	編み物教室 2022年10月カレンダー		編み物教室 2022年10月カレンダー	ゴム編 ストラップ 2022年10月カレンダー		
	午後	お楽しみゲーム大会 2022年10月カレンダー	ガラスドーム造花アレンジ 2022年10月カレンダー	油彩画 2022年10月カレンダー	スラブの妖怪 2022年10月カレンダー	ドリームキャッチャー 2022年10月カレンダー	パンダナの包み方 2022年10月カレンダー		
トレーニング	午前	シニアヨガ		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		ブロックDEエクササイズ		タオル体操			
お料理教室	アップルパイ	サバ大根	豚バラ大根のポン酢炒め	和風ポロネーゼ	じゃが芋コーンチヂミ	汁なし肉うどん			
お買い物ハピリ	ピーターパン市川店（パン屋）			セリア瑞江店（100円均一）					
		26	27	28	29	30			
カルチャー	午前	筆あそび（小さい秋） テーブルで卓球	絵手紙	編み物教室		編み物教室			
	午後	ネームタグ	ワイヤーで作るカゴ	ミニプラネタリウム	フェルトでコスモスリース	ボードゲーム「磁石」			
トレーニング	午前	シャングリラ体操		ひばり体操		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		ボール体操			
お料理教室	里芋と豚肉の照り焼き	お楽しみ料理	めかじきのトマトソース煮	トッカルビ	鮭と秋野菜の照り焼き				
お買い物ハピリ	セリア瑞江店（100円均一）			いなげや春江町店（食品スーパー）					