

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

10月

OCTOBER



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
							1	2	
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がございます。 レッドコード、平行棒体操、体操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。 					ミニチュア建物を作ろう		
	午後						猫の絵		
トレーニング	午前						ダイナミックストレッチ		
	午後						ポール体操		
お料理教室		豚バラ肉と大根の生姜煮							
お買い物ハビリ		ユニクロ西瑞江店（衣料品店）							
		3	4	5	6	7	8	9	
カルチャー	午前	ビーズのマスクチェーン	絵手紙	アメリカンフラワー テーブルで卓球	アメリカンフラワー		ハーバリウム		
	午後	クレヨン画	切り絵 ぶどう	油彩画	書道教室	油彩画	水のりアート		
トレーニング	午前	ズンドコ体操		チータリズムアップ体操		すっきりストレッチ			
	午後	タオル体操		ブロックDEエクササイズ		セラバンド体操			
お料理教室		ピーマンとめかじきの和風トマト煮	沖縄風チヂミ	ひき肉と卵のタイ風カレー炒め	塩さばとじゃが芋のイタリアンソテー	チャーハン	ほうれん草と豆腐のトロっと煮		
お買い物ハビリ		コモディイダ西瑞江店（食品スーパー）			ジェーソン瑞江店（ディスカウントストア）				
		10	11	12	13	14	15	16	
カルチャー	午前	スクラッチアート	日本画	編み物教室		編み物教室	丸い巾着		
	午後	トランプ大会	花紙でぶどうの壁飾り	フラワーアレンジメント		小筆で百人一首を書こう	Googleマップ		
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	ポール体操		ダンベル体操		お手玉体操			
お料理教室		かつお節たっぷり焼きうどん	鶏むね肉の油淋鶏風	モダン焼き	お楽しみ料理	豚バラ肉と茄子のスタミナ炒め	ぶりとレンコンの梅肉醤油蒸し		
お買い物ハビリ		ジェーソン瑞江店（ディスカウントストア）			セリア瑞江店（100円均一）				
		17	18	19	20	21	22	23	
カルチャー	午前	書道で11月カレンダー 2022年11月カレンダー	油彩画 2022年11月カレンダー	編み物教室 2022年11月カレンダー		編み物教室 2022年11月カレンダー	切り絵 ぶどう 2022年11月カレンダー		
	午後	ミニぬいぐるみ 2022年11月カレンダー	ミニメッセージカード 2022年11月カレンダー	油彩画 2022年11月カレンダー	ipadで塗り絵 2022年11月カレンダー	毛糸ボンボンのひよこ 2022年11月カレンダー	ウオピッチの切り絵 2022年11月カレンダー		
トレーニング	午前	すっきりストレッチ		ズンドコ体操		シャングリラ体操			
	午後	ブロックDEエクササイズ		ポール体操		タオル体操			
お料理教室		塩レモン回鍋肉	めかじきのパン粉焼き トマトソース	お楽しみ料理	ごぼうのミートソース炒め	塩さばとキャベツのチャンプル	しめじと豚小間の炊き込みご飯		
お買い物ハビリ		セリア瑞江店（100円均一）			コモディイダ西瑞江店（食品スーパー）				
		24	25	26	27	28	29	30	
カルチャー	午前	フォトフレーム作り	油彩画	編み物教室		編み物教室 テーブルで卓球	Googleマップ		
	午後	クレヨン画	習字	ハンドベル	ミニサコッシュ	筆あそび（もみじ）	ミニメッセージカード		
トレーニング	午前	ダイナミックストレッチ		シニアヨガ		ひばり体操			
	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		ぶりともいたけのこっくり煮	お楽しみ料理	鮭のピカタと野菜のみそけチャップソテー	鶏むね肉とレンコンのマヨ醤油炒め	カレー棒餃子	めかじきのバターボン酢ソテー		
お買い物ハビリ		シャトレーゼ南篠崎店（菓子店）							
		ハロウィン 31	<p>『ハニー銀行からののお知らせ』</p> <p>プレゼント等の内容を変更させていただきます。 ☆賞状は10万ハニー貯金達成時のみ、お1人様1回のお渡しとなります。 ☆30万ハニーでオリジナル商品を購入希望者の中から抽選でお渡しします。 （30万ハニーは回収いたします）</p>						
カルチャー	午前	お楽しみカルチャー	<p>毎日開催</p> <p>午前 ラジオ体操</p> <p>午後 シニア/ロジィ・みんなの体操</p>						
	午後								
トレーニング	午前	チータリズムアップ							
	午後	タオル体操							
お料理教室		かぼちゃムースケーキ							
お買い物ハビリ		ユニクロ西瑞江店（衣料品店）							