

# 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



# 11月 November

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
			1	2	3	4	5	6	
カルチャー	午前		油彩画	アメリカンフラワー		アメリカンフラワー	ボンボンリース		
	午後		人形作り(折り紙教室)	油彩画	筆あそび(山の音楽定)	油彩画	レジンでアクセサリー		
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		ひばり体操			
	午後		タオル体操	ダンベル体操		ボール体操			
お料理教室			椎茸と大根の 生姜トロトロ煮	厚揚げ麻婆豆腐	お楽しみ料理	チチミほうれん草と鯖の アーリオオーリオ	ひき肉と椎茸の炒り煮		
お買い物ハピリ			ユニクロ西瑞江店(衣料品)			業務スーパー瑞江店(食品スーパー)			
		7	8	9	10	11	12	13	
カルチャー	午前	アメリカンフラワー	油彩画	編み物教室		編み物教室 テーブルで卓球	書道教室		
	午後	水のりアート	ワイヤーで作るカゴ	フラワーアレンジメント		Googleマップのさんぽ	ガラスドーム造花アレンジ		
トレーニング	午前	すっきりストレッチ		ズンドコ体操		シニアヨガ			
	午後	お手玉体操		タオル体操		ブロックDEエクササイズ			
お料理教室		豚肉と青梗菜のオイス ター炒め	ぶり豆腐	お楽しみ料理	白菜とエビの コンソメバター焼き	豚バラしみしみ大根 の煮物	たらじゃが味噌バター		
お買い物ハピリ		フレッツ東瑞江店(100円均一)			スギ薬局瑞江店(ドラッグストア)				
		14	15	16	17	18	19	20	
カルチャー	午前	ミニカゴ作り 2022年12月カレンダー	真珠のお話 2022年12月カレンダー	編み物教室 2022年12月カレンダー		編み物教室 2022年12月カレンダー	ちぎり絵 2022年12月カレンダー		
	午後	絵手紙 2022年12月カレンダー	iPad教室 2022年12月カレンダー	書道で12月カレンダー 2022年12月カレンダー	クレヨン画 2022年12月カレンダー	小筆で百人一首を書こう 2022年12月カレンダー	マステで文字 2022年12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		チータリズムアップ		シャングリラ体操			
	午後	ダンベル体操		ボール体操		セラバンド体操			
お料理教室		焼き鯖の南蛮漬け	台湾風そぼろ 野菜炒め	鯖ときのこの甘酢炒め	じゃが芋とひき肉の ピリ辛炒め	青梗菜と春雨の 中華味噌炒め	さつま芋レーズン春巻き		
お買い物ハピリ		業務スーパー瑞江店(食品スーパー)			フレッツ東瑞江店(100円均一)				
		21	22	23	24	25	26	27	
カルチャー	午前	ビーズのマスクチェーン	絵手紙	編み物教室		編み物教室	くす玉作り(折り紙教室)		
	午後	絵描き教室	コースター作り	油彩画	番傘作り(折り紙教室)	ハンドベル	習字		
トレーニング	午前	ズンドコ体操		シニアヨガ		すっきりストレッチ			
	午後	ブロックDEエクササイズ		セラバンド体操		お手玉体操			
お料理教室		ぶりとレンコンの 梅肉醤油蒸し	しめじとベーコンの 和風パスタ	豚肉と白菜の中華甘煮	きのこベーコンの ガーリックご飯	お楽しみ料理	カレーのきのこ甘酢餡		
お買い物ハピリ		スギ薬局瑞江店(ドラッグストア)			アタック瑞江店(スーパー)				
		28	29	30	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>毎日開催</b></p> <p>午前 ラジオ体操・みんなで歌おう</p> <p>午後 シニアソロジー・みんなの体</p> </div> <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、エルダー運動は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>				
カルチャー	午前	ぬいぐるみ テーブルで卓球	日本画	アメリカンフラワー					
	午後	ハンドベルと唱歌	クルピエの切り絵	クリスマスリース					
トレーニング	午前	ひばり体操		シャングリラ体操					
	午後	ボール体操		お手玉体操					
お料理教室		牛肉とうどんのすき焼き風	焼き鯖のラビゴットソース	鶏モモ肉と厚揚げの カレーめんつゆ炒め					
お買い物ハピリ		アタック瑞江店(スーパー)							