

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

2月 FEBRUARY



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜		
				1	2	3	4	5		
カルチャー	午前	毎日開催 午前 ラジオ体操 午後 シナプソロジー みんなの体操		編み物教室		編み物教室	毛糸の刺繍、くるみボタン			
	午後			油彩画	ペン立てボックス (折り紙)		油彩画	トランプ大会		
トレーニング	午前			すっきりストレッチ		ズンドコ体操				
	午後			ダンベル体操		ブロックDEエクササイズ				
お料理教室				鯖ときのこ味噌炒め		オルガさんの料理		恵方巻	オルガさんの料理	
お買い物ハピリ				もち吉西葛西店 (和菓子店)						
		6	7	8	9	10	11	12		
カルチャー	午前	Googleマップの世界散歩 テーブルで卓球	絵手紙	編み物教室		編み物教室	書道で3月カレンダー			
	午後	刺し子	絵描き教室	油彩画	マステで文字		小筆で百人一首を書こう	ハンドベルと唱歌		
トレーニング	午前	チータリズムアップ体操		ダイナミックストレッチ		ひばり体操				
	午後	ボール体操		セラバンド体操		タオル体操				
お料理教室		タラのトマト煮	豚バラ肉のスタミナ にら炒め	オルガさんの料理	小松菜炒飯	オルガさんの料理	オクラとトマトの 甘辛炒め			
お買い物ハピリ		もち吉西葛西店 (和菓子店)		シャトレゼ南篠崎店 (洋菓子店)						
		13	14	15	16	17	18	19		
カルチャー	午前	ピースキーホルダー	油彩画	編み物教室		編み物教室 テーブルで卓球	タイルでフォトフレーム飾り			
	午後	モンスター	うさぎのオーナメント	フラワーアレンジメント		フェルトで梅リース	筆あそび			
トレーニング	午前	すっきりストレッチ		チータリズムアップ体操		シャングリラ体操				
	午後	お手玉体操		ブロックDEエクササイズ		ダンベル体操				
お料理教室		里芋とベーコンの香り炒め	オルガさんの料理	鶏肉とじゃが芋の 濃厚オイマヨ炒め	オルガさんの料理	オーロラソースの ふんわり豚唐揚げ	オルガさんの料理			
お買い物ハピリ		シャトレゼ南篠崎店 (洋菓子店)		西友江戸川中央店 (スーパー)						
		20	21	22	23	24	25	26		
カルチャー	午前	アメリカンフラワー 2023年3月カレンダー	油彩画 2023年3月カレンダー	アメリカンフラワー 2023年3月カレンダー		アメリカンフラワー 2023年3月カレンダー	習字 2023年3月カレンダー	2023年3月カレンダー		
	午後	タオルウサギ 2023年3月カレンダー	ウオピッチの切り絵 2023年3月カレンダー	書道教室 2023年3月カレンダー	コースター (パッチワーク) 2023年3月カレンダー	フラバン 2023年3月カレンダー	ちぎり絵 2023年3月カレンダー	2023年3月カレンダー		
トレーニング	午前	シャングリラ体操		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		お手玉体操				
お料理教室		高野豆腐のチンジャオロース	鮭とブロックリーの クリームパスタ	オルガさんの料理	鶏肉のカシューナッツ炒め	オルガさんの料理	レアチーズケーキ			
お買い物ハピリ		スギ薬局江戸川瑞江店 (ドラッグストア)			フレッツ東瑞江店 (100均)					
		27	28	・都合により予定が変更になる場合もございます。 ・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。 ・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。						
カルチャー	午前	折るだけマスクボックス	フラワーボール (造花)							
	午後	ハンドベルと唱歌	お花の刺繍							
トレーニング	午前	ダイナミックストレッチ								
	午後	タオル体操								
お料理教室		にらと豚肉の味噌豆腐炒め	オルガさんの料理							
お買い物ハピリ		西友江戸川中央店 (スーパー)								

コミュニティガーデン東京アネックス
YouTubeチャンネルぜひご覧ください。
チャンネル登録と高評価よろしく
お願いいたします♪