

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



		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	・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。		編み物教室		編み物教室	ビーズキーホルダー		
	午後			油彩画	筆あそび(桜の花)	油彩画	フラワートピアリー		
トレーニング	午前			ズンドコ体操		チータリズムアップ			
	午後			タオル体操		お手玉体操			
お料理教室				お楽しみ料理	お楽しみ料理	カップ寿司	お楽しみ料理		
お買い物リハビリ				スギ薬局瑞江店（ドラッグストア）					もち吉西葛西店（和菓子）
			6	7	8	9	10	11	12
カルチャー	午前	百人一首 テーブルで卓球	絵手紙	編み物教室		編み物教室	ミニメッセージカード		
	午後	刺し子	書道教室	油彩画	コースター（パッチワーク）	日本画	僕らは熟年探偵団 ～なぞ解き		
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		ダンベル体操		ボール体操			
お料理教室		ビビンバ	お楽しみ料理	お楽しみ料理	ぶりと大根のガーリック フロッコリーソテー	お楽しみ料理	海老とかぶの治部煮風		
お買い物リハビリ		もち吉西葛西店（和菓子）				フレッツ東瑞江店（100円均一）			
			13	14	15	16	17	18	19
カルチャー	午前	クレヨンアート	油彩画	編み物教室		編み物教室 テーブルで卓球	ちぎり絵		
	午後	刺し子	ちぎり絵	フラワーアレンジメント		小筆で百人一首を書こう	ビーズチャーム（ヒヨコ）		
トレーニング	午前	ズンドコ体操		すっきりストレッチ		ズンドコ体操			
	午後	お手玉体操		セラバンド体操		タオル体操			
お料理教室		鶏むね肉とかぶの 香味味噌炒め	チョコムース	エビチリ	彩り野菜のポーク ケチャップ	タラときのこの 豆板醤炒め	イタリアン親子丼		
お買い物リハビリ		シャトレゼ南篠崎店（洋菓子）				ファッションセンターしまむら区役所駅前店（衣料品）			
			20	21	22	23	24	25	26
カルチャー	午前	造花コサージュ 2023年4月カレンダー	油彩画 2023年4月カレンダー	アメリカンフラワー 2023年4月カレンダー		アメリカンフラワー 2023年4月カレンダー	美文字 2023年4月カレンダー		
	午後	ランドセル（折り紙） 2023年4月カレンダー	まきまきポーチ 2023年4月カレンダー	ちぎり絵 2023年4月カレンダー	書道で4月カレンダー 2023年4月カレンダー	僕らは熟年探偵団～なぞ解き 2023年4月カレンダー	牛乳パックで手さげカゴ作り 2023年4月カレンダー		
トレーニング	午前	チータリズムアップ		シャングリラ体操		ひばり体操			
	午後	ダンベル体操		お手玉体操		すっきりストレッチ			
お料理教室		ぶりのにんにく生姜焼き	豚肉と筍、わかめの オイスターソース炒め	鶏むね肉と厚揚げの おかか炒め	タラと白麻婆炒め	炒飯	ひき肉と春雨の 中華うま煮		
お買い物リハビリ		フレッツ東瑞江店（100円均一）				シャトレゼ南篠崎店（洋菓子）			
			27	28	29	30	31	 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	
カルチャー	午前	パンチングフラワーアート	写経	編み物教室		蝶々の箸置き（折り紙教室）			
	午後	うさぎ	粘土で箸置き	習字	アメリカンフラワー	ハンドベルと唱歌			
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		シャングリラ体操			
	午後	タオル体操		ボール体操		ダンベル体操			
お料理教室		豚肉とチンゲン菜の 白あん炒め	ぶりキムチ	豚肉と小松菜の ジンジャーマヨ醤油炒め	きのこ鶏もも肉の バタポン炒め	豚とエリンギの ソース炒め			
お買い物リハビリ		ファッションセンターしまむら区役所駅前店（衣料品）				スギ薬局瑞江店（ドラッグストア）			