

# 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



# 8月 AUGUST



		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		筆あそび (キラキラ星)	編み物教室		編み物教室	音楽レクリエーション	
	午後		ひまわりの置き飾り	うさぎのマスコット コミュニティ学習	習字	油彩画	アクアリウム風置き飾り	
トレーニング	午前		シャングリラ体操	すっきりストレッチ		ひばり体操		
	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			鶏むね肉のカレーマヨ和え	牛ニラもやしの オイスターソース炒め	メカジキと夏野菜の さっぱり炒め	回鍋肉	お弁当	
お買い物リハビリ			フレッツ東瑞江店 (100円ショップ)			セリア瑞江店 (100円ショップ)		
		7	8	9	10	11	12	13
カルチャー	午前	昔のおもちゃ遊び (すころく、かるた)	絵手紙	編み物教室 お歌の会 (特別カルチャー)	編み物教室	編み物教室	ちぎり絵	
	午後	水彩画	刺し子	フラワーアレンジメント		書道教室	パステルアート	
トレーニング	午前	yah-yah-yah体操		恋のバカンス体操 (特別体操)	ズンドコ体操	チータリズムアップ体操		
	午後	セラバンド体操		タオル体操		ボール体操		
お料理教室		キノコたっぷりバター 醤油焼きうどん	サーモンと夏野菜の 甘酢照り焼き	サバとジャガイモの イタリアンソテー	鶏のすき煮	海老入り麻婆豆腐	豚肉とキャベツの 塩うま煮	
お買い物リハビリ		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)			
		14	15	16	17	18	19	20
カルチャー	午前	書道で9月カレンダー	油彩画	編み物教室		編み物教室	ちぎり模様と文字	
	午後	色えんぴつで塗り絵	アメリカンフラワー	油彩画	水彩画	ネコのキーホルダー	綿棒アート (ひまわり)	
トレーニング	午前	すっきりストレッチ		シャングリラ体操		ダイナミックストレッチ		
	午後	空手deエクササイズ		ブロックdeエクササイズ		ダンベル体操		
お料理教室		お弁当	豚のネギ塩焼き	鶏手羽元とキノコの 梅みそ煮	豆腐と豚ひき肉 団子の煮物	牛肉のトマト煮	鮭のから揚げ 甘酢あんかけ	
お買い物リハビリ		業務スーパー瑞江店 (食品スーパー)			ユニクロ西瑞江店 (衣料品)			
		21	22	23	24	25	26	27
カルチャー	午前	日本画 2023年9月カレンダー	ストローアート (花火) 2023年9月カレンダー	アメリカンフラワー 2023年9月カレンダー		アメリカンフラワー 2023年9月カレンダー	絵手紙	
	午後	まるい巾着 2023年9月カレンダー	書道教室 2023年9月カレンダー	油彩画 2023年9月カレンダー	水彩画 2023年9月カレンダー	レジンでキーホルダー 2023年9月カレンダー	染め物教室	
トレーニング	午前	チータリズムアップ体操		yah-yah-yah体操		ズンドコ体操		
	午後	お手玉体操		ボール体操		セラバンド体操		
お料理教室		簡単極上ハンバーグ	夏野菜と鶏肉の 南蛮漬け	フライパンパエリア	りんごぎっしりケーキ	梅干し入り鮭チャーハン	恵方巻	
お買い物リハビリ		シェーソン瑞江店 (ディスカウントストア)			コモディイダ西瑞江店 (スーパー)			
		28	29	30	31			
カルチャー	午前	書道で百人一首を書こう	油彩画	編み物教室	UVレジン			
	午後	パンダのハンカチ	クラフトパンチのリース	絵手紙	ブタのキーホルダー			
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体操				
	午後	タオル体操		空手deエクササイズ				
お料理教室		夏野菜鱈ポン酢	フライパンであんぱん	夏野菜たっぷりの アーリオオーリオパスタ	じゃがいものおやき			
お買い物リハビリ		いなげや春江町店 (食品スーパー)			シャトレゼ瑞江店 (洋菓子・和菓子)			

- 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。