

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



9 september

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜					
						1	2	3					
カルチャー	午前	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> スタッフからのお知らせ </div> <p>第1・3週の月・水・金、第2・4週の火・木・土の午後におやつ「あんみつ」を200円でお召し上がりいただけます。お支払いは来月の請求に合算いたします。</p>				編み物教室	UVレジン						
	午後					パステルアート	金太郎キーホルダー						
トレーニング	午前					すっきりストレッチ							
	午後					ボール体操							
お料理教室						お弁当	サバのしょうが揚げ キノコあんかけ						
お買い物ハピリ						スギ薬局瑞江店							
						4	5		6	7	8	9	10
カルチャー	午前					写経	絵手紙		編み物教室		編み物教室・お歌の会	筆あそび(ちいさい秋)	
	午後					アメリカンフラワー	ペットボトルの麦わら帽子		習字	水彩画	コスモス壁飾り	絵手紙	
トレーニング	午前					チータリズムアップ体操			ズンドコ体操		ひばり体操		
	午後	お手玉体操		セラバンド体操		恋のバカンス体操	空手DEエクササイズ						
お料理教室		豚肉とナスとピーマンの味噌炒め おやつ教室(1回)	鮭とキノコの包み蒸し	豚肉と野菜の塩麹焼き	お弁当	厚揚げの牛肉巻き	鶏肉とトマトの さっぱりマリネ風						
お買い物ハピリ		しまむら江戸川区役所前店			ユニクロ西瑞江店								
		11	12	13	14	15	16	17					
カルチャー	午前	フォトフレーム飾り	油彩画	編み物教室		編み物教室	クイリング ぶどう壁飾り						
	午後	色えんぴつ ぬり絵	いぬのキーホルダー	フラワーアレンジメント		書道で百人一首	ちぎり絵						
トレーニング	午前	すっきりストレッチ		yah-yah-yah体操		ダイナミックストレッチ							
	午後	ボール体操		ダンベル体操		ブロックDEエクササイズ							
お料理教室		カジキとエリンギの バター醤油炒め	お弁当 おやつ教室(1回)	鮭とジャガイモの クリーム煮	鶏肉とキノコの コンソメ煮込み	エビとナスとセロリの 塩炒め	豚肉とほうれん草、卵の オイスターソース炒め						
お買い物ハピリ		業務スーパー瑞江店			もち吉西葛西店								
		18	19	20	21	22	23		24				
カルチャー	午前	百人一首 2023年10月カレンダー	油彩画 2023年10月カレンダー	アメリカンフラワー 2023年10月カレンダー		アメリカンフラワー 2023年10月カレンダー	コスモスの壁飾り 2023年10月カレンダー						
	午後	刺し子 2023年10月カレンダー	絵手紙 2023年10月カレンダー	油彩画 2023年10月カレンダー	ちぎり模様と文字 2023年10月カレンダー	うさぎキーホルダー 2023年10月カレンダー	モールで作るお花 2023年10月カレンダー						
トレーニング	午前	シャングリラ体操		チータリズムアップ体操		ズンドコ体操							
	午後	セラバンド体操		タオル体操		お手玉体操							
お料理教室		ひき肉と小松菜の スタミナ混ぜご飯	サーモンパイ	椎茸のピリ辛肉詰	豆腐ハンバーグ きのこソース	もちふわしそつくね風	お弁当						
お買い物ハピリ		ヤマイチ江戸川店			業務スーパー瑞江店								
		25	26	27	28	29	30						
カルチャー	午前	書道教室	水彩画	編み物教室		編み物教室	音楽リクリエーション						
	午後	マステでちぎり文字	ミニバッグ	油彩画	水彩画	書道で10月カレンダー	美文字 染め物教室						
トレーニング	午前	ひばり体操		ダイナミックストレッチ		yah-yah-yah体操							
	午後	ブロックDEエクササイズ		空手DEエクササイズ		ダンベル体操							
お料理教室		プリキムチピリ辛	恵方巻	お弁当 おやつ教室(1回)	タルタルの鱈フライ サンドイッチ	さんまの炊き込みご飯	貝だくさんポテトサラダ						
お買い物ハピリ		もち吉西葛西店			ヤマイチ江戸川店								