

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

10月
OCTOBER



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜										
		2	3	4	5	6	7	1 8										
カルチャー	午前	ボンボンでハロウィンカボチャ	絵手紙	編み物教室	編み物教室 音楽レクリエーション	編み物教室	音楽レクリエーション											
	午後	百人一首	カボチャのフォトフレーム	油彩画	ハロウィンリース	ちぎり模様と文字	書道教室											
トレーニング	午前	ズンドコ体操		すっきりストレッチ		yah-yah-yah体操												
	午後	タオル体操		セラバンド体操		ボール体操												
お料理教室		お弁当	鶏肉のトマト煮	フリとチンゲン菜の中華塩炒め	生ひき肉とモヤシの卵とおやつ教室(1回)	豚肉とナスのオイスターソース炒め	タラと豆腐の韓国風煮もの											
お買い物リハビリ		石窯パン工房ピープル(本一色店)			ユニクロ(西瑞江店)													
		9	10	11	12	13	14	15										
カルチャー	午前	ピースでキーホルダー	習字	編み物教室	編み物教室 音楽レクリエーション	編み物教室	色えんぴつで塗り絵											
	午後	水彩画	かぼちゃのキーホルダー	フラワーアレンジメント ハンドベルと唱歌	フラワーアレンジメント	ブラバン	アメリカンフラワー											
トレーニング	午前	ひばり体操		シャングリラ体操		ダイナミックストレッチ												
	午後	ダンベル体操		ブロックdeエクササイズ		お手玉体操												
お料理教室		鶏もも肉のブルコギ風	豆腐ステーキのネギあんかけ	鶏肉とキャベツのクリーム煮	お弁当	タラとキャベツの蒸し煮	牛肉とゴボウのしぐれ煮											
お買い物リハビリ		ユニクロ(西瑞江店)			業務スーパー(瑞江店)													
		16	17	18	19	20	21	22										
カルチャー	午前	ねこのアップリケ 2023年11月カレンダー	油彩画 2023年11月カレンダー	アメリカンフラワー 2023年11月カレンダー	アメリカンフラワー 2023年11月カレンダー	アメリカンフラワー 2023年11月カレンダー	水彩画 2023年11月カレンダー											
	午後	モールで作るお花 2023年11月カレンダー	ハロウィンピック置き飾り 2023年11月カレンダー	油彩画 2023年11月カレンダー	書道教室 ハンドベルと唱歌	書道で百人一首 2023年11月カレンダー	カエルでジャンプ 2023年11月カレンダー											
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		すっきりストレッチ												
	午後	ボール体操		空手deエクササイズ		タオル体操												
お料理教室		五目あんかけ焼きそば	激うま!肉団子 おやつ教室(1回)	サバとキノコのピリ辛炒め	きのこ鶏肉の焼き南蛮漬	お弁当	豚キムチスライスコロケ											
お買い物リハビリ		業務スーパー(瑞江店)			しまむら(江戸川区役所店)													
		23	24	25	26	27	28	29										
カルチャー	午前	綿棒アート(羽根)	油彩画	編み物教室 音楽レクリエーション	編み物教室	編み物教室	書道で11月カレンダー											
	午後	パステルアート	刺し子	絵手紙	ハンドベルと唱歌	油彩画	金太郎キーホルダー 染め物教室											
トレーニング	午前	シャングリラ体操		yah-yah-yah体操		チータリズムアップ体操												
	午後	お手玉体操		タオル体操		ダンベル体操												
お料理教室		サツマイモとかぼちゃのサラダ	おにぎらすパム&チーズ	お弁当	恵方巻	ふわふわ豆腐ハンバーグ おやつ教室(1回)	サニーレタスと豚小間のエスニック焼きそば											
お買い物リハビリ		しまむら(江戸川区役所店)			シャトレーゼ(瑞江店)													
		30	31	<div data-bbox="932 2228 1514 2291" data-label="Section-Header"> <p>スタッフからのお知らせ</p> </div> <div data-bbox="896 2329 1625 2496" data-label="Text"> <p>第1・3週の月・水・金、第2・4週の火・木・土の午後に、おやつの「水ようかん」を100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> </div> <div data-bbox="1631 2208 2003 2516" data-label="Image"> </div>														
カルチャー	午前	筆あそび(うさぎ、うさぎ)	日本画															
	午後	帽子マグネット	石けんの置き物															
トレーニング	午前	ダイナミックストレッチ																
	午後	空手deエクササイズ																
お料理教室		魚のすり身と長いもの ふんわり焼き	かぼちゃタルト															
お買い物リハビリ		シャトレーゼ(瑞江店)																