

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

11月 November



		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	<ul style="list-style-type: none"> 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。 		水彩画	音楽レクリエーション	ブラバン	毛糸でボンボンうさぎ	
	午後			油彩画	書道教室	油彩画	くまのハンカチ ハンドベルと唱歌	
トレーニング	午前			yah-yah-yah体操		ズンドコ体操		
	午後			ブロックdeエクササイズ		お手玉体操		
お料理教室		豚小間酢豚		鮭とジャガイモの クリーム煮	金沢の郷土料理 【鶏肉の治部煮】	お弁当		
お買い物ハピリ		石窯パン工房ピープル（本一色店）						
		6	7	8	9	10	11	12
カルチャー	午前	筆あそび（もみじ）	絵手紙	編み物教室 音楽レクリエーション		編み物教室	ちぎり模様と文字	
	午後	百人一首	刺し子 ハンドベルと唱歌	油彩画	絵手紙	ハンドベルと唱歌	アメリカンフラワー	
トレーニング	午前	ダイナミックストレッチ		すっきりストレッチ		チータリズムアップ体操		
	午後	タオル体操		ダンベル体操		空手deエクササイズ		
お料理教室		お弁当	豆腐と鶏ひき肉の ヘルシーハンバーグ	エビ入り卵のチリソース	きのこ玉ねぎの 卵とじ炒め	青菜入りシュウマイ （豚ひき肉）	鶏ムネ肉チキンナゲット	
お買い物ハピリ		ツルハドラッグ（西一之江店）			シャトレゼ（北葛西店）			
		13	14	15	16	17	18	19
カルチャー	午前	水彩画	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	クラフトパンチフラワーアート	
	午後	パッチワーク（針山）	ビーズの髪飾り	フラワーアレンジメント		たこのキーホルダー（手芸） ハンドベルと唱歌	書道教室	
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		yah-yah-yah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		牛ひき肉のエスニック炒め	お弁当	メカジキとモヤシの キムチ炒め	たらと白菜のミルク煮	豚バラ肉豆腐	豆腐のピカタ	
お買い物ハピリ		シャトレゼ（北葛西）			ツルハドラッグ（西一之江店）			
		20	21	22	23	24	25	26
カルチャー	午前	絵手紙 2023年12月カレンダー	油彩画 2023年12月カレンダー	アメリカンフラワー 2023年12月カレンダー		アメリカンフラワー 2023年12月カレンダー	習字 2023年12月カレンダー	
	午後	熟年探偵団 2023年12月カレンダー	マクラメローフのリーフキーホルダー 2023年12月カレンダー	パステルアート 2023年12月カレンダー	くまのフォトフレーム 2023年12月カレンダー	書道で百人一首 2023年12月カレンダー	ハンドベルと唱歌 2023年12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	ダンベル体操		ポール体操		ブロックdeエクササイズ		
お料理教室		鮭とジャガイモの めんつゆバター	人参キッシュ【ベーコン】 （具だくさん玉子焼き）	野菜たっぷりそぼろご飯	お弁当	鶏手羽とゴボウの 甘辛揚げ	チーズバーガー	
お買い物ハピリ		ユニクロ（西瑞江店）			道の駅（いちかわ）			
		27	28	29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <h2 style="text-align: center;">スタッフからのお知らせ</h2> <p>毎日午後、10食限定でおやつの「カスタードプリン」を100円で販売いたします。 お支払いは来月の請求に合算いたします。</p> </div>		
カルチャー	午前	レジンでキーホルダー	日本画	編み物教室				
	午後	フェルトのパラリース ハンドベルと唱歌	書道で12月カレンダー	マイメロディの キーホルダー（手芸）	昔のおもちゃ遊び			
トレーニング	午前	シャングリラ体操		ダイナミックストレッチ				
	午後	セラバンド体操		空手deエクササイズ				
お料理教室		具沢山焼きうどん	絶品カレーピラフ	ネギ餅（台湾の平たい餃子） 【ハム】	恵方巻			
お買い物ハピリ		道の駅（いちかわ）			ユニクロ（西瑞江店）			