

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



12月 december

		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;"> スタッフからのお知らせ 毎日午後、7食限定でおやつ「チョコカップケーキ」を150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。 </div>				編み物教室	クッション (パッチワーク)						
	午後					書道で百人一首を書こう	クリスマスリース						
トレーニング	午前					シャングリラ体操			お手玉体操				
	午後					お弁当 鶏肉			アジとモヤシのしょうがポン酢炒め				
お料理教室										ユニクロ西瑞江店			
お買い物ハピリ													
						4	5		6	7	8	9	10
カルチャー	午前					ボトルキャップのクリスマスリース	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	クリスマスリース	
	午後					ちぎり模様と文字 熟年探偵団	毛糸のポンポン雪だるま		油彩画	ちぎり絵	油彩画	靴下のキーホルダー (フェルト)	
トレーニング	午前					すっきりストレッチ			ズンドコ体操		yah-yah-yah体操		
	午後	セラバンド体操		ポール体操		空手DEエクササイズ							
お料理教室		豚こま肉と小松菜の塩とろみ炒め	海鮮あんかけ焼きそば	お弁当 プリ	豆腐カレー煮	サバのオイスターソース炒め	牛肉とキノコの生姜煮						
お買い物ハピリ		ジェーソン瑞江店		ドトール珈琲農園江戸川店	セリア瑞江店								
		11	12	13	14	15	16	17					
カルチャー	午前	紙皿のクリスマスツリー	油彩画	音楽レクリエーション 編み物教室	絵手紙 編み物教室	書道で1月カレンダー 編み物教室	パステルアート						
	午後	キティちゃんのストラップ (フェルト)	書道教室	フラワーアレンジメント		フェルトの椿	アメリカンフラワー						
トレーニング	午前	チータリズムアップ体操		ダイナミックストレッチ		すっきりストレッチ							
	午後	ダンベル体操		タオル体操		ブロックDEエクササイズ							
お料理教室		麻婆白菜 (豚ひき肉)	ポークソテーガーリックバター風味	ゴマが香る白和え おやつ教室 (1回)	焼きうどん (豚肉)	巾着卵とほうれん草の煮びたし	お弁当 プリ						
お買い物ハピリ		ユニクロ西瑞江店		ドトール珈琲農園江戸川店	ジェーソン瑞江店								
		18	19	20	21	22	23		24				
カルチャー	午前	ボンボンでサンタさん 2024年1月カレンダー	油彩画 2024年1月カレンダー	アメリカンフラワー 音楽レクリエーション	アメリカンフラワー 2024年1月カレンダー	刺し子 2024年1月カレンダー							
	午後	百人一首 2024年1月カレンダー	美文字 2024年1月カレンダー	楽しい! 文学教室 (川柳、短歌)	ハンドベルと唱歌 2024年1月カレンダー	回想紙芝居 2024年1月カレンダー			センサーボトル (工作) 2024年1月カレンダー				
トレーニング	午前	yah-yah-yah体操		シャングリラ体操		ズンドコ体操							
	午後	お手玉体操		空手DEエクササイズ		セラバンド体操							
お料理教室		お弁当 プリ	石田さんの太巻き教室	里芋とひき肉の団子	野菜の炊き合わせ	高野豆腐で! まるで角煮 おやつ教室 (1回)		チムダック韓国風鶏の煮もの					
お買い物ハピリ		セリア瑞江店		ドトール珈琲農園江戸川店	コモティイダ西瑞江店								
		25	26	27	28	29		30	31				
カルチャー	午前	筆あそび (新春)	油彩画	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		水彩画					
	午後	お花紙の正月飾り	習字	油彩画	ブラバン	オリジナル名刺づくり		写経					
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		ブロックDEエクササイズ		ポール体操							
お料理教室		サンタさんいちごタルト & チョコタルト	鮭と小松菜のオイパタ炒め	ツナと玉ねぎのニンニクしょうゆパスタ	お弁当 鶏肉	五目チャーハン	高級店のとんかつの味を再現できるレシピ						
お買い物ハピリ		コモティイダ西瑞江店		ドトール珈琲農園江戸川店	業務スーパー瑞江店								

- 都合により予定が変更になる場合がございます。
- 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。

～ **祝** 開設5周年 ～

この度、12月1日で5周年を迎える事が出来ました！
皆様のおかげと深く感謝しております。
これからも皆様楽しんで頂ける様、職員一同精進してまいりますので
今後ともよろしくお願いいたします！

職員一同より

～ご利用の皆様へ～

今年も一年ありがとうございました。
お体に気をつけて、どうぞ良い
お年をお迎えください。

