

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



3月 March

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜						
						1	2	3						
カルチャー	午前	スタッフからのお知らせ ① 毎日午後、10食限定でおやつ「今川焼き」を100円で販売いたします。(予約不要です) お支払いは来月の請求に合算いたします。 ② 下記の日程でおやつ教室(1回)を開催します。 【 3/5(火)・3/15(金) 】 今月はチーズケーキです。					編み物教室	水彩画						
	午後						鳥のキーホルダー(刺繍)	あんぱんのキーホルダー(刺繍)		すっきりストレッチ	空手deエクササイズ			
トレーニング	午前						ズンドコ体操			ダイナミックストレッチ		yah-yah-yah体操		
	午後						タオル体操			ボール体操		ブロックdeエクササイズ		
お料理教室							鶏のさっぱり煮	ひき肉と厚揚げの麻婆		鶏肉と野菜のあんかけ	カジキのムニエル 玉ネギソース	お弁当 (鶏肉とエリンギのみそ風味)	なすとツナのピリ辛味噌炒め	
お買い物ハピリ							ニッケコルトンプラザ(市川店 GU)				ピーターパン(市川店)			
							4	5		6	7	8	9	10
カルチャー	午前						クッション(裁縫)	絵手紙		編み物教室		編み物教室	スクラッチアート	
	午後						ネコのキーホルダー(刺繍)	エビフライちゃんのキーホルダー(刺繍)		筆あそび(桜)	書道で4月カレンダー	和楽器とピアノアンサンブルによる唱歌	点画アート	
トレーニング	午前						ズンドコ体操			ダイナミックストレッチ		yah-yah-yah体操		
	午後	タオル体操		ボール体操		ブロックdeエクササイズ								
お料理教室		鶏のさっぱり煮	ひき肉と厚揚げの麻婆	鶏肉と野菜のあんかけ	カジキのムニエル 玉ネギソース	お弁当 (鶏肉とエリンギのみそ風味)	なすとツナのピリ辛味噌炒め							
お買い物ハピリ		ニッケコルトンプラザ(市川店 GU)				ピーターパン(市川店)								
		11	12	13	14	15	16	17						
カルチャー	午前	音楽レクリエーション	油彩画	編み物教室		編み物教室	桜のリース	わくわく ドキドキ ツアー! 						
	午後	天然石とビーズのネックレス	ボンボンでキーホルダー	フラワーアレンジメント 油彩画	フラワーアレンジメント	ティッシュケース	紙粘土で作る日本のお面							
トレーニング	午前	ジャングルリラ体操		チータリズムアップ体操		ダイナミックストレッチ								
	午後	セラバンド体操		お手玉体操		ダンベル体操								
お料理教室		鮭の大葉フライ	お弁当 (ぶりとチンゲン菜の塩炒め)	春巻き	巻かないロールキャベツ	ブリのうま煮	焼きそば(豚肉入り)							
お買い物ハピリ		ニトリ(小岩環七店)				お楽しみ								
		18	19	20	21	22	23		24					
カルチャー	午前	押し花を作ろう 2024年3月カレンダー	油彩画 2024年3月カレンダー	編み物教室 2024年3月カレンダー		編み物教室 2024年3月カレンダー	小筆で百人一首を書こう 2024年3月カレンダー							
	午後	ちぎり絵 2024年3月カレンダー	写経 2024年3月カレンダー	油彩画 2024年3月カレンダー	書道で文字アート 2024年3月カレンダー	ハンガーデコレーション 2024年3月カレンダー	トランプ 2024年3月カレンダー							
トレーニング	午前	すっきりストレッチ		ズンドコ体操		ジャングルリラ体操								
	午後	ボール体操		タオル体操		セラバンド体操								
お料理教室		野菜たっぷり鶏つくね	生地から作るピザ	きのこ鶏肉の南蛮漬	石田さんの太巻き教室	豆腐ハンバーグ きのこソース(牛豚入り)	お弁当 (メカジキの竜田揚げ)							
お買い物ハピリ		ピーターパン(市川店)				ニッケコルトンプラザ(市川店 GU)								
		25	26	27	28	29	30	31						
カルチャー	午前	習字	楽器で遊ぼう	アメリカンフラワー		フェルトのコースター	音楽レクリエーション							
	午後	百人一首	ちぎり模様と文字	歴史講座 「光る君へ」紫式部の生涯を知ろう	顔入筆文字(筆ペン)	油彩画	水彩画							
トレーニング	午前	チータリズムアップ体操		yah-yah-yah体操		お楽しみ体操								
	午後	お手玉体操		ダンベル体操		お楽しみ体操								
お料理教室		フィンランドのサーモンのクリームスープ	鯖とかぼちゃのおろし煮	お弁当 (豚肉と玉ねぎの甘辛炒め)	しば漬チャーハン	味噌ダレのパウム豚カツ	レンコンと鶏肉のピリ辛炒め							
お買い物ハピリ		お楽しみ				ニトリ(小岩環七店)								