

# 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

# 4月

April



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		1	2	3	4	5	6	7
カルチャー	午前	習字	絵手紙	編み物教室		アメリカンフラワー	音楽レクリエーション	
	午後	4月の誕生石 水晶とビーズのネックレス	百人一首	紙芝居朗読 油彩画	ポピーの短冊飾り	編み物教室	美文字	
トレーニング	午前	ズンドコ体操		すっきりストレッチ		チータリズム体操		
	午後	タオル体操		ダンベル体操		ボール体操		
お料理教室		お弁当：メカジキとブロック リーのおろしポン酢	鶏肉のカレーマヨ和え	焼き豆腐と豚ひき肉 団子の煮物	豚肉と豆もやしの オイスターソース炒め	エビレタスチャーハン	お弁当：豚肉とキャベツ の中華炒め	
お買い物リハビリ		ピーターパン市川店			ニッケコルトンプラザ（バルーナ）衣料品店			
		8	9	10	11	12	13	
カルチャー	午前	ビーズでブローチ作り	油彩画	編み物教室		アメリカンフラワー	パティック	
	午後	点画アート	マスクングテープのちぎり絵 （こいのぼり）前半	フラワーアレンジメント		編み物教室 油彩画	水彩画	
トレーニング	午前	ダイナミックストレッチ		ジャングリラ体操		ストリートダンスレッスン		
	午後	ブロックdeエクササイズ		空手deエクササイズ		リング体操		
お料理教室		豚肉ともやしの柚子 胡椒炒め	鮭と野菜の甘酢照り焼き	お弁当：鶏肉の ガーリック照り焼き	小松菜としめじの ツナバター醤油パスタ	鶏のすき煮	白身魚とたっぷり野菜 のトマト煮	
お買い物リハビリ		ニッケコルトンプラザ（バルーナ）衣料品店			ワークマン江戸川大杉店			
		15	16	17	18	19	20	
カルチャー	午前	音楽レクリエーション 2024年5月カレンダー	油彩画 2024年5月カレンダー	編み物教室 2024年5月カレンダー		アメリカンフラワー 2024年5月カレンダー	ビーズで指輪作り 2024年5月カレンダー	
	午後	プラバン 2024年5月カレンダー	マスクングテープのちぎり絵 （こいのぼり）後半 2024年5月カレンダー	昔の手遊び（おはじき・あやとり） 2024年5月カレンダー	書道で5月カレンダー 2024年5月カレンダー	編み物教室 2024年5月カレンダー	習字 2024年5月カレンダー	
トレーニング	午前	yah-yah-yah体操		ズンドコ体操		すっきりストレッチ		
	午後	お手玉体操		セラバンド体操		ブロックdeエクササイズ		
お料理教室		キムチチャーハン	鶏とひじきの炊き込みご飯 人参とゴボウのサラダ	プリの中華あんかけ	お弁当 鶏肉と野菜のみそ炒め	お好み焼き風 玉子焼き	鶏の照り焼きサンド	
お買い物リハビリ		しまむら江戸川区役所前店				ピーターパン市川店		
		22	23	24	25	26	27	
カルチャー	午前	絵手紙	デコパージュ	編み物教室		アメリカンフラワー	折り紙の飾り	
	午後	筆あそび（こいのぼり）	パステルアート	油彩画	ハンカチにアップリケ を付けよう	編み物教室 ロープぐるぐるコースター作り	魚釣りゲーム	
トレーニング	午前	チータリズム体操		ダイナミックストレッチ		yah-yah-yah体操		
	午後	ダンベル体操		ボール体操		空手deエクササイズ		
お料理教室		レンコンと鶏肉の ピリ辛炒め	石田さんの太巻き教室	とり天大葉ゴマの香り焼き	新玉ねぎと桜エビの かき揚げ丼	お弁当：豚肉とねぎの 塩だれ焼き	メカジキの野菜 たっぷりピカタ	
お買い物リハビリ		ワークマン江戸川大杉店			しまむら江戸川区役所前店			
		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>• 都合により予定が変更になる場合がございます。</p> <p>• レッドコード、平行棒体操、エルダー運動は随時開催しております。</p> <p>• 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。</p> </div>				
カルチャー	午前	ミニバッグを作ろう	書道で文字アート					
	午後	水彩画 （たんぼぼがある風景）	写真立てに押し花 を飾ろう					
トレーニング	午前	すっきりストレッチ						
	午後	リング体操						
お料理教室		鮭とジャガイモの トマトクリームグラタン	ひじきと春雨入り 和風豆腐ハンバーグ					
お買い物リハビリ		ライフ船堀店						

## スタッフからのお知らせ

- 毎日午後、10食限定でおやつ「フルーツポンチ」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。
- 下記の日程でおやつ教室（1回）を開催します。  
【 4/13（土）・ 4/22（月）・ 4/30（火） 】  
今月は黒糖饅頭です。

- 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、エルダー運動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。

