

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

9月

september



		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	うちわアート (十五夜月見・うさぎ)	絵手紙	編み物教室 音楽レクレーション	アメリカンフラワー	編み物教室	フェルトのコースター (リンゴ型)		
	午後	書道教室	お月見フォトフレーム (ちぎり絵)	油彩画	編み物教室	ハンドベル演奏 ～秋ver～ 日本画	切り絵 (ハロウィン)		
トレーニング	午前	ズンドコ体操		タオル体操		チータリズムアップ体操			
	午後	ダンベル体操		ダイナミックストレッチ		ブロックdeエクササイズ			
お料理教室		鮭ときのこの ガーリックバター	キャベツの豚肉巻きロール	豚小間酢豚	メカジキともやしの キムチ炒め	チキンオニオンの コンソメ炒め	お弁当 豚肉のおろしポン酢のせ		
お買い物リハビリ		もち吉 西葛西店			ニトリ 小岩環七店				
		9	10	11	12	13	14		15
カルチャー	午前	ビーズでピンブローチ 2024年10月カレンダー	秋のリース(フェルト) 2024年10月カレンダー	編み物教室 2024年10月カレンダー	アメリカンフラワー 2024年10月カレンダー	編み物教室 2024年10月カレンダー	お部屋に飾るビーズアート (花束) 2024年10月カレンダー		
	午後	お花でフォトフレーム飾り 2024年10月カレンダー	点画アート(中秋の名月) 2024年10月カレンダー	フラワーアレンジメント 2024年10月カレンダー	編み物教室 フラワーアレンジメント 2024年10月カレンダー	小筆で百人一首を書こう 2024年10月カレンダー	筆あそび(ちいさい秋) 2024年10月カレンダー		
トレーニング	午前	セラバンド体操		yah-yah-yah体操		ボール体操			
	午後	すっきりストレッチ		お手玉体操		シャングリラ体操			
お料理教室		ソースチキンカツ丼	タラと豆腐の 韓国風煮もの	鶏肉とキャベツの クリーム煮	ジャガイモニョッキの トマトソース添え	お弁当 鮭と野菜のごまだれ焼き	タンダリーチキン		
お買い物リハビリ		ニトリ 小岩環七店	画材屋 東美 本八幡店	ニトリ 小岩環七店	もち吉 西葛西店				
		16	17	18	19	20	21	22	
カルチャー	午前	お月見カードを作ろう ちぎり模様と文字(秋桜)	油彩画	編み物教室	アメリカンフラワー 水彩画 (ツリガネニンジンの花)	編み物教室	音楽レクレーション		
	午後	落ち葉のランタン	モールアート(ネコ)	短歌俳句教室 ～秋～	編み物教室	油彩画	書道で10月カレンダー		
トレーニング	午前	ダイナミックストレッチ		ブロックdeエクササイズ		ズンドコ体操			
	午後	空手deエクササイズ		チータリズムアップ体操		ダンベル体操			
お料理教室		アジの洋風南蛮漬け	極上ハンバーグ	お弁当 豚肉と野菜の塩こうじ炒め	台湾焼きそば エビ/イカ	豚ひき肉と厚揚げの 甘辛卵とじ	カジキとエリンギの バター醤油炒め		
お買い物リハビリ		ピーターパン 市川店			いなげや 春江町店				
		23	24	25	26	27	28		29
カルチャー	午前	どんぐりキーホルダー	油彩画	編み物教室	アメリカンフラワー プラスチック粘土の ブローチ	編み物教室 天然石とビーズネックレス	紐のコースター作り		
	午後	木製ネームタグ (ハロウィン)	つまみ細工(蝶々)	油彩画	編み物教室	源氏物語の世界 ～江戸東京ver～	マカロンキーホルダー		
トレーニング	午前	タオル体操		すっきりストレッチ		お手玉体操			
	午後	yah-yah-yah体操		セラバンド体操		ダイナミックストレッチ			
お料理教室		豚肉の柚子胡椒炒め	お弁当 鶏肉とレンコンの甘酢炒め	サバとじゃがいもの イタリアンソテー	ソースチキンカツ丼	エビとナスとセロリの 塩炒め	合いびき肉と大豆の トマト煮パスタ		
お買い物リハビリ		いなげや 春江町店			石窯パン工房ピープル 本一色店	ピーターパン 市川店			
		30	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; text-align: center;"> <p>スタッフからのお知らせ</p> <p>アロママッサージ開催のお知らせ</p> <p>9/14(土) 10:20～15:00</p> <p>9/25(水) 10:20～15:00</p> </div>						
カルチャー	午前	パステルアート (ナデシコの花)	<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。 <p>◇ : 事前予約</p>						
	午後	紙コップでカレンダー作り							
トレーニング	午前	シャングリラ体操							
	午後	ボール体操							
お料理教室		もちもち手打ち生パスタ							
お買い物リハビリ		ワッツ 東瑞江店							

下記の日程でおやつ教室(1回)を開催します。
9/10(火)・9/21(土)・9/26(木)
 今月は「チョコレートパフェ」です。
 ご自分で作って頂きます。
 パティシエ気分でお楽しみください♪



毎日午後より「水ようかん」を100円で販売
 いたします。(お1人2コまで)
 予約不要です。お支払いは来月の請求に合算
 いたします。なくなり次第終了します。