

# 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	
カルチャー	午前	<div style="border: 1px dashed purple; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>スタッフからのお知らせ</b></p> <p>下記の日程でおやつ教室（1回）を開催します。  <b>3/1（土）・3/14（金）・3/18（火）</b>                      今月は「いちごのレアチーズケーキパフェ」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♪</p> </div>					桜のキーホルダー （UVレジン）		
	午後						<p style="color: red; text-align: center;"><b>アロママッサージ開催のお知らせ</b></p> <p style="text-align: center;"><b>3/8（土） 10:20~15:00</b></p> <p style="text-align: center;"><b>3/19（水） 10:20~15:00</b></p>		パステルアート
トレーニング	午前						業務スーパー 瑞江店		
	午後						タオル体操		
お料理教室		ズンドコ体操							
お買い物ハピリ		鮭と切干大根入り あんかけ							
		3	4	5	6	7	8	9	
カルチャー	午前	モンテッソーリメソッド 2025年4月カレンダー	絵手紙 2025年4月カレンダー	編み物教室 2025年4月カレンダー	アメリカンフラワー 2025年4月カレンダー	編み物教室 2025年4月カレンダー	筆遊び（桜） 2025年4月カレンダー		
	午後	貼り絵（花） 2025年4月カレンダー	色紙で書（花） 2025年4月カレンダー	イラスト教室（イースター） 2025年4月カレンダー	編み物教室 2025年4月カレンダー	ちぎり絵模様と文字 2025年4月カレンダー	デコレーションハンガー 2025年4月カレンダー		
トレーニング	午前	シャングリラ体操		ボール体操		チータリズムアップ体操			
	午後	お手玉体操		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		桜のおにぎり& あられコロケ	ひじき入り豆腐 ハンバーグ（豚ひき肉）	お弁当→ ふわふわ鶏団子	メカジキとアスパラの ピリ辛炒め	チンジャオロース 焼きそば（豚肉）	鶏肉のカレー風味炒め		
お買い物ハピリ		ピーターパン 市川店			イオン 船堀店				
		10	11	12	13	14	15	16	
カルチャー	午前	ハーバリウム	油彩画	編み物教室		アメリカンフラワー	ビーズのキラキラ 小物入れ		
	午後	かな文字で百人一首	英語	フラワーアレンジメント	アメリカンフラワー フラワーアレンジメント	油彩画	点画アート		
トレーニング	午前	空手DEエクササイズ		ズンドコ体操		リング体操			
	午後	すっきりストレッチ		セラバンド体操		YAH YAH YAH体操			
お料理教室		鶏肉とじゃがいもの トマト煮	ぶりのガーリック バター炒め	豚肉と大根のこってり 炒め煮	彩り酢豚	白身魚の すり身団子汁	チャーピン （台湾風餃子）豚肉		
お買い物ハピリ		イオン 船堀店			石窯パン工房びーぶる 本一色店	ピーターパン 市川店			
		17	18	19	20	21	22	23	
カルチャー	午前	ハンドベル ♪揚げば尊し♪	油彩画	編み物教室	ピアノで歌おう アメリカンフラワー	編み物教室	水彩画		
	午後	うさぎのガーランド	ペーパークイリング（桜）	油彩画	編み物教室	日本画	書道教室		
トレーニング	午前	ダイナミックストレッチ		ダンベル体操		すっきりストレッチ			
	午後	ボール体操		チータリズムアップ体操		タオル体操			
お料理教室		メカジキの中華炒め	チキンチーズカツ	鶏肉の味噌ごま炒め	タラと野菜のフリッター	豚肉と野菜の 照り焼き	鶏手羽元ときのこの 梅みそ煮		
お買い物ハピリ		ベルーナ コルトンプラザ店			ニトリ 小岩環七店				
		24	25	26	27	28	29	30	
カルチャー	午前	お部屋に飾るビーズアート （2025春さくら）	ピアノで歌おう	編み物教室		アメリカンフラワー	ピアノで歌おう		
	午後	紙粘土（桜の器）	さくらのバッグ	油彩画	アメリカンフラワー	刺繍で巾着	ガラススタイルの コースター		
トレーニング	午前	お手玉体操		YHA YHA YHA体操		空手DEエクササイズ			
	午後	ズンドコ体操		リング体操		ダイナミックストレッチ			
お料理教室		丼ぶり→ご当地（京都） 衣笠丼（豚ひき肉）	太巻き	鮭とブロッコリーの オーロラソース炒め	鶏肉のさっぱり 塩レモン炒め	お弁当→ ガパオライス（鶏ひき肉）	ぶりと厚揚げの オイスターソース炒め		
お買い物ハピリ		ニトリ 小岩環七店			ベルーナ コルトンプラザ店		しまむら 江戸川区役所店		
		31							
カルチャー	午前	革ひもの ネックレス作り	<div style="border: 1px solid purple; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>有料カフェのお知らせ</b></p> <p>毎日午後より「オペラ（ミニチョコケーキ）」 を150円で販売いたします。 （18食限定） 予約不要です。 お支払いは来月の請求に合算いたします。</p> </div>				<ul style="list-style-type: none"> <li>都合により予定が変更になる場合もございます。</li> <li>レッドコードは随時開催しております。</li> <li>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。</li> </ul>		
	午後	アメリカンフラワー							
トレーニング	午前	シャングリラ体操							
	午後	セラバンド体操							
お料理教室		鶏肉とねぎの 柚子胡椒焼き							
お買い物ハピリ		ベルク 江戸川臨海店							