

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

6月

JUNE



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
								1	
カルチャー	午前	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> スタッフからのお知らせ </div> <p>下記の日程でおやつ教室（1回）を開催します。 6/7（土）・6/11（水）・6/17（火） 今月は「あんみつパフェ」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>							<p>アロママッサージ開催のお知らせ</p> <p>6/14（土） 10：20～15：00</p> <p>6/18（水） 10：20～15：00</p>
	午後								
トレーニング	午前								
午後									
お料理教室									
お買い物ハピリ									
		2	3	4	5	6	7	8	
カルチャー	午前	ピアノで♪うたあそび♪	絵手紙	編み物教室	アメリカンフラワー	アメリカンフラワー	パステルアート		
	午後	色紙に一字	ピアノでうたおう	天の川キーホルダー（UVレジン）	編み物教室	ピアノでうたおう	紙ストローで作る夏の額縁飾り		
トレーニング	午前	タオル体操		ダイナミックストレッチ		空手DEエクササイズ			
	午後	シャングリラ体操		ダンベル体操		すっきりストレッチ			
お料理教室	鶏肉とじゃがいものキムチ炒め	サバとセロリのトマト煮	豚肉と長芋のオイスターソース炒め	鶏肉の八宝菜	丼ぶり→赤身魚の彩り野菜炒め	具だくさんのけんちんうどん（豚肉）			
お買い物ハピリ		小岩菖蒲園祭り（北小岩）							
		9	10	11	12	13	14	15	
カルチャー	午前	デザイナー気分でペンダント作り	油彩画	編み物教室		編み物教室	和風口ゼッタとタッセル		
	午後	お花のマクラメキーホルダー	ポーチのひも	油彩画	アメリカンフラワー	油彩画	英会話（レストラン編）		
トレーニング	午前	チータリズムアップ体操		ブロックDEエクササイズ		ズンドコ体操			
	午後	ボール体操		YAH YAH YAH体操		セラバンド体操			
お料理教室	野沢菜&あんこおやき	お弁当→チキンの梅しそ照り炒め	鮭とオクラのカレー炒め	春雨入りプルコギ（豚肉）	鶏肉と野菜のトマトシチュー	さわらと野菜の塩あんかけ			
お買い物ハピリ		リヨンソレイユ（パン屋）			カスミ（江戸川松江店）				
		16	17	18	19	20	21	22	
カルチャー	午前	かな文字で百人一首	油彩画	編み物教室	アメリカンフラワー	アメリカンフラワー	アメリカンフラワー		
	午後	天の川シャカシャカード	筆あそび（しゃぼん玉）	フラワーアレンジメント	編み物教室 フラワーアレンジメント	油彩画	水引で梅結びブローチ		
トレーニング	午前	リング体操		シャングリラ体操		タオル体操			
	午後	ダイナミックストレッチ		お手玉体操		YAH YAH YAH体操			
お料理教室	メカジキと茄子のみそバター炒め	とん平焼き（豚肉）	ネギ肉巻きとんかつ	お弁当→鮭と野菜の甘辛炒め	豚肉の中華炒め	鶏肉の粒マスタード			
お買い物ハピリ		カスミ（江戸川松江店）			リヨンソレイユ（パン屋）				
		23	24	25	26	27	28	29	
カルチャー	午前	お部屋に飾るピースアート（あじさいと虹）	ピアノでうたおう	編み物教室		編み物教室	アンティーク調バックチャーム&キーホルダー		
	午後	書道教室	点画アート	あじさいのアップリケのポーチ	アメリカンフラワー	日本画	スイーツデコのマグネット		
トレーニング	午前	すっきりストレッチ		セラバンド体操		シャングリラ体操			
	午後	ブロックDEエクササイズ		ズンドコ体操		ボール体操			
お料理教室	丼ぶり→他人丼（豚肉の卵とじ）	メカジキのパセリ入りパン粉焼き	お弁当→鶏肉のみそごまスティック	豚肉とキャベツのオイスター炒め	えび卵のきのこあんかけ	ナンから作るキーマほうれん草カレー			
お買い物ハピリ		イオン（船堀店）			藤五郎（和菓子屋）				
		30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 有料カフェのお知らせ </div> <p>毎日午後より「あわせるゼリー マスカット & ピーチ」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>						
カルチャー	午前	ピアノで♪うたあそび♪							
	午後	ちぎり模様と文字							
トレーニング	午前	空手DEエクササイズ							
	午後	チータリズムアップ体操							
お料理教室	鶏肉のピリ辛炒め								
お買い物ハピリ		もち吉（西葛西店）							
			<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>						