

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

12月  
december



		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	ハンドベル ♪きよしこの夜♪	絵手紙	編み物教室	アメリカンフラワー		クリスマス☆ フラワーフォースタンド		
	午後	書道教室	パステルアート (ポインセチア)	油彩画	編み物教室	家族連絡帳入れ	書道教室		
トレーニング	午前	ズンドコ体操		ブロックDEエクササイズ		シャングリラ体操			
	午後	タオル体操		YAH YAH YAH体操		セラバンド体操			
お料理教室		鮭と野菜の さっぱり蒸し焼き	鶏肉としめじの卵とじ	ハ宝菜（豚肉・イカ）	メカジキのピザ風 チーズ焼き	鶏肉のカレーバター 炒め	ホイコーロ（豚肉）		
お買い物リハビリ		ニッケコルトンプラザ店（市川店）					ワッツ（東瑞江店）		
		8	9	10	11	12	13	14	
カルチャー	午前	点画アート (クリスマス)	音楽カルチャー ♪うたあそび♪	編み物教室			お正月リース *午前に引き続き 午後も行い1日で 仕上げます。		
	午後	アメリカンフラワー (ブローチ)	油彩画	フラワーアレンジメント		油彩画			
トレーニング	午前	お手玉体操		ダイナミックストレッチ		ボール体操			
	午後	すっきりストレッチ		ダンベル体操		チータリズムアップ体操			
お料理教室		梅香る、豚肉の 生姜焼き	野沢菜おやき& あんこおやき	鶏肉と里芋の治部煮	豚肉と白菜の 豆乳みそ炒め	ぶりとニラの 甘辛炒め	鶏肉と野菜の オーロラソース炒め		
お買い物リハビリ		しまむら（江戸川区役所前店）							
		15	16	17	18	19	20	21	
カルチャー	午前	デザイナー気分で ペンダント作り	ハンドベル ♪きよしこの夜♪	編み物教室	アメリカンフラワー		ピアノでうたおう♪		
	午後	韓国語講座	書道・色紙に一文字	油彩画	編み物教室	日本画	お楽しみカルチャー		
トレーニング	午前	シャングリラ体操		空手DEエクササイズ		ズンドコ体操			
	午後	リング体操		チータリズムアップ体操		タオル体操			
お料理教室		鶏肉の甘酢がらめ	じゃがいもの韓国風 そぼろ煮（豚ひき肉）	さばのブイヤベース （あさり）	鶏ももねぎまの 焼き鳥風	ぐるぐるとんかつ	鮭と茄子の ガーリックソテー		
お買い物リハビリ		ニトリ（環七小岩店）							
		22	23	24	25	26	27	28	
カルチャー	午前	音楽カルチャー ♪うたあそび♪	12月天然石と ビーズの指輪作り	編み物教室			ビーズで ブレスレット作り		
	午後	12月の詩つづり	油彩画	ピアノでうたおう♪	アメリカンフラワー	音楽カルチャー ♪うたあそび♪	筆あそび（新年）		
トレーニング	午前	セラバンド体操		ズンドコ体操		空手DEエクササイズ			
	午後	ダイナミックストレッチ		ボール体操		すっきりストレッチ			
お料理教室		今日は冬至です！ かぼちゃの豚汁	さばのしょうが揚げ 野菜あんかけ	クリスマスイブの チキントマト煮	クリスマスケーキ （イチゴ）	豚肉のプルコギ	鶏肉のカレーマヨ 炒め		
お買い物リハビリ		石窯パン工房ピーる（本一色店）							
		29	30	31	<div>～ 祝 開設7周年 ～ この度、12月1日で7周年を迎える事が出来 ました！皆様のおかげと深く感謝しております。 これからも皆様に楽しんで頂ける様、職員一同 精進してまいりますので今後ともよろしくお願 いいたします！12/14（日）7周年イベント開 催します！ご参加お待ちしております♪ また1月外出イベントは12/1（月）より受付開 始します。  職員一同より</div> 				
カルチャー	午前	ピアノでうたおう♪	年越し お楽しみカルチャー	編み物教室					
	午後	ハンカチにアップリケ	ちぎり絵模様と 文字（鱈）	つまみ細工の ブローチ（冬の花）					
トレーニング	午前	YAH YAH YAH体操		リング体操					
	午後	ブロックDEエクササイズ		シャングリラ体操					
お料理教室		メカジキとかぶの 粒マスタード和え	鶏肉のみそ梅焼き	えび入りロールキャベツ （豚ひき肉）					
お買い物リハビリ									

スタッフからのお知らせ

アロママッサージ開催のお知らせ

12/13(土) 10:20～15:00

12/24(水) 10:20～15:00

～ お知らせ ～

毎日午後より「ショートケーキ」を150円で販売  
いたします。（16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。



～ご利用の皆様へ～

今年も一年ありがとうございました。  
お体に気をつけて、どうぞ良い  
お年をお迎えください。

