

コミュニティガーデン 東京アネックス別館 プログラム予定表



| | | 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 | 日曜 |
|---------|----|--|--|--|---|---|---|----|
| | | | | | | 1 | 2 | 3 |
| トレーニング | 午前 | <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。 7/12(火) 出張理美容がございます。 散髪ご希望の方は事前に職員までお申し込みください。 毎週水曜日は午前中も料理教室を開催します。 第2、第4木曜日14:00~ パン移動販売の「エッセン」が来館します。  | | | | ダンベル体操 | | |
| | 午後 | | | | | リフレッシュストレッチ | | |
| カルチャー | 午前 | | | | | アイロンビーズ | マスクを作ろう! | |
| お料理教室 | 午後 | | | | | PM M ハンドマッサージ | 鶏肉とナスの ピリ辛炒め | |
| お買い物ツアー | 午後 | | | | | 挽き肉で肉じゃが |  | |
| | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| トレーニング | 午前 | いきいき体操 | | タオル体操 | | ファイティングEX | | |
| | 午後 | ファイティングEX | | ダンベル体操 | | ひばり体操 | | |
| カルチャー | 午前 | 麻ひもで 帽子のブローチ | PM M 絵画教室 ハンドマッサージ | PM M 書道教室 ハンドマッサージ | 色紙で簡単! スイレン飾り | 海の生き物マグネット | 万華鏡 | |
| お料理教室 | 午後 | 鮭とレタスの オイスター炒め | 豆腐チゲ | 茄子のベーコンチーズ パン粉焼き | 鮭のムニエル きのこソースがけ | ラタトゥイユ | おいしい♡ ピーマンの肉詰め | |
| お買い物ツアー | 午後 | スギ薬局 江戸川瑞江店 |  | | しまむら 江戸川区役所前店 |  | | |
| | | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| トレーニング | 午前 | ボール体操 | | ひばり体操 | | リフレッシュストレッチ | | |
| | 午後 | リフレッシュストレッチ | | ダンベル体操 | | タオル体操 | | |
| カルチャー | 午前 | つまみ細工 | ペーパーひまわり | PM M ルームランプ パンフラワー | シールアート | クラフトバンド | プラバンで 花のブローチ | |
| お料理教室 | 午後 | キャベツと挽き肉 の甘辛煮 | アボカド肉みそ チーズ焼き | しそ巻き高野豆腐焼き | 豚肉のニラ玉炒め | 鶏肉のたらこマヨ焼き | 鶏手羽元と大根の 照り煮 | |
| お買い物ツアー | 午後 |  | | パン移動販売 「Essen」 |  | しまむら 江戸川区役所前店 | | |
| | | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| トレーニング | 午前 | ダンベル体操 | | いきいき体操 | | お楽しみ♡ | | |
| | 午後 | ひばり体操 | | タオル体操 | | ボール体操 | | |
| カルチャー | 午前 | うさぎさん | 絵手紙を描こう! | PM M 曼荼羅アート パンフラワー | 写経 PM M ハンドマッサージ | プラバンで 貝殻ブローチ | 額に飾ってみよう! PM M ハンドマッサージ | |
| お料理教室 | 午後 | 大根と鶏肉の塩バター煮 | つくねのチーズ焼き | 茄子のそぼろ炒め | しらすのチヂミ | マヨ鶏とピーマン の麺つゆ炒め | 手羽中らっきょう煮 | |
| お買い物ツアー | 午後 |  | フレッツ東瑞江店 |  | | スギ薬局 江戸川瑞江店 |  | |
| | | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| トレーニング | 午前 | タオル体操 | | ボール体操 | | ひばり体操 | | |
| | 午後 | お楽しみ♡ | | リフレッシュストレッチ | | ダンベル体操 | | |
| カルチャー | 午前 | 夏を楽しむバステルアート PM M ハンドマッサージ | 英会話教室 | メッセージスタンド | ペーパークイリング | スクラッチアート | 毛糸のリンゴ | |
| お料理教室 | 午後 | 牛肉とブロッコリー のオイスターソース 炒め | ポークソテー 玉葱ケチャップ ソース | 豚バラの照りだれ炒め | 豚肉とオクラの 焼うどん | パンプキンサラダ | 麻婆茄子 | |
| お買い物ツアー | 午後 |  | | フレッツ東瑞江店 | パン移動販売 「Essen」 |  | | |