

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	4	5	
トレーニング	午前	<u>今月のお買い物ツアー</u>		ダンベル体操		ボール体操			
	午後	5/8(水)シャトレーズ 瑞江店 5/16(木)ファッションセンター しまむら 江戸川区役所前店 5/25(土)スギ薬局 江戸川瑞江店		いきいき体操		ファイティングEX			
カルチャー	午前			水芭蕉を作ろう!	リボンリング プレスレット	貝殻の根付け	インド刺繍バック		
	午後				歴史教室	ハンドマッサージ	歴史教室		
お料理教室	午後	※参加ご希望の方は、 事前に職員までお申し込み下さい。		鯖のムニエル クリームソース	じゃがいもの そぼろあん	鶏と茄子の 味噌炒め	ホットケーキ		
コミュニティ学園	午後	※都合により予定が変更になる場合も ございます。		国語	国語	国語			
		6	7	8	9	10	11		12
トレーニング	午前	タオル体操		お楽しみ体操		ダンベル体操			
	午後	ひばり体操		ボール体操		いきいき体操			
カルチャー	午前	ちぎり絵	折り紙で カーネーション	つまみ細工	壁掛けグリーン	パールプレスレット	★巾着袋		
	午後	ヘアメイクサロン					ハンドマッサージ		
お料理教室	午後	春キャベツと 鶏手羽元のトマト煮	魚肉ソーセージの 磯辺揚げ	レタス肉巻き オーロラソース	海老ニラ焼きそば	ツナと青梗菜の とろみ炒め	豚しゃぶサラダ		
コミュニティ学園	午後	国語	国語	音楽	算数	算数			
		13	14	15	16	17	18	19	
トレーニング	午前	リフレッシュストレッチ		ファイティングEX		ひばり体操			
	午後	お楽しみ体操		ダンベル体操		タオル体操			
カルチャー	午前	アイロンピース	お花クリップ	フランクストラップ	くるみボタンの マグネット	コルクの置物	レジンキーホルダー		
	午後	ネイルサロン			ハンドマッサージ				
お料理教室	午後	ピーマンの肉詰め	カニカマと厚揚げの オイスターソース煮	なすのそぼろ炒め	蓮根のはさみ焼き	ポークチャップ	タラの ガーリックソテー		
コミュニティ学園	午後	算数	理科	理科	社会	社会			
		20	21	22	23	24	25	26	
トレーニング	午前	ダンベル体操		タオル体操		お楽しみ体操			
	午後	いきいき体操		ひばり体操		リフレッシュストレッチ			
カルチャー	午前	お花ボタン ストラップ	パステル 曼荼羅アート	★巾着袋	ポストカード	絵画教室	モールアート		
	午後	歴史教室		ヘアメイクサロン	ネイルサロン				
お料理教室	午後	大根肉豆腐	じゃが芋と鶏肉の 韓国風炒め	お好み焼き	水菜の豚しゃぶ焼き (玉葱ポン酢だれ)	蕪の そぼろあんかけ	オクラの 味噌バター肉巻き		
コミュニティ学園	午後	社会	音楽	家庭科	英語	算数			
		27	28	29	30	31	☆5/14(火)出張理美容 散髪ご希望の方は事前に職 員までお申し込みください。 ☆5/9(木)・5/23(木) パン移動販売《Essen》 ☆5/27(月)～31日(金) お出かけツアー 奥戸ローズガーデン 詳細は後日発表いたします。 お楽しみに!!!		
トレーニング	午前	ファイティングEX		いきいき体操		タオル体操			
	午後	ボール体操		リフレッシュストレッチ		ひばり体操			
カルチャー	午前	花巾着袋づくり	ウッドリング キーホルダー	書道	フラワーポット	クリアファイルデコ			
	午後	お出かけツアー 奥戸ローズガーデン	お出かけツアー 奥戸ローズガーデン	お出かけツアー 奥戸ローズガーデン	お出かけツアー 奥戸ローズガーデン	お出かけツアー 奥戸ローズガーデン			
お料理教室	午後	カニカマと白菜の グラタン	豚肉とレタスの 豆乳とろみ煮	アスパラと豚肉の オイスター炒め	鮭のホイル焼き	ジャーマンポテト			
コミュニティ学園	午後	社会	体育	国語	保健体育	理科			