

コミュニティガーデン 東京アネックス別館プラス プログラム予定表



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
						1		2	
トレーニング	午前	★今月のお出かけツアー★ 2/17(月)~2/22(土) 観梅ツアー(宇喜多東公園) 			★今月のお買い物ツアー★ 2/7(金) シャトレーゼ 2/11(火) 100円ショップ 2/15(土) リオン(パン屋) 2/24(月) ファッションセンターしまむら 			TRX	
	午後							頭の体操	
選択プログラム	午後							集団体操	
	午後							エルダー教室	
	午後							カルチャー教室 ~祝い餅~	
コミュブラ学園								国語	
		3	4	5	6	7	8	9	
トレーニング	午前	TRX		TRX		TRX			
	午後	頭の体操		頭の体操		頭の体操			
選択プログラム	午後	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操		
	午後	エルダー教室	エルダー教室	エルダー教室	エルダー教室	エルダー教室	エルダー教室		
	午後	ハンドマッサージ	料理教室 ~野菜そぼろ~	折り紙教室	カルチャー教室 ~梅壁飾り~		おやつ教室 ~フォンダンショコラ~		
	午後					お買い物ツアー			
コミュブラ学園	国語	国語	国語	国語	算数	算数			
		10	11	12	13	14	15	16	
トレーニング	午前	TRX		TRX		TRX			
	午後	頭の体操		頭の体操		頭の体操			
選択プログラム	午後	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操		
	午後	おとなの学校表紙作り	おとなの学校表紙作り	おとなの学校表紙作り	おとなの学校表紙作り	おとなの学校表紙作り	おとなの学校表紙作り		
	午後	おやつ教室 ~ドーナツ~		ネイルサロン	料理教室 ~ゴマの豚生姜焼き~	カルチャー教室 ~レジキキーホルダー~			
	午後		お買い物ツアー				お買い物ツアー		
コミュブラ学園	理科	理科	理科	社会	社会	社会			
		17	18	19	20	21	22	23	
トレーニング	午前	TRX		TRX		TRX			
	午後	頭の体操		頭の体操		頭の体操			
選択プログラム	午後	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操		
	午後	小カレンダー	小カレンダー	小カレンダー	小カレンダー	小カレンダー	小カレンダー		
	午後			料理教室 ~ほうれん草の卵チヂミ焼き~			ネイルサロン		
	午後	お出かけツアー	お出かけツアー	お出かけツアー	お出かけツアー	お出かけツアー	お出かけツアー		
コミュブラ学園	英語	音楽	音楽	美術	家庭科	保健体育			
		24	25	26	27	28	🌸今月のイベント🌸 2/11(火) 出張理美容 2/13(木) 2/27(木) パン移動販売~ESSEN~		
トレーニング	午前	TRX		TRX		TRX			
	午後	頭の体操		頭の体操		頭の体操			
選択プログラム	午後	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操			
	午後	集団レクリエーション	集団レクリエーション	集団レクリエーション	集団レクリエーション	集団レクリエーション			
	午後	おやつ教室 ~バナナケーキ~	カルチャー教室 ~絵画教室~	ハンドマッサージ	折り紙教室	料理教室 ~白身魚のねぎみそかけ~			
	午後	お買い物ツアー							
コミュブラ学園	体育	体育	国語	算数	社会				