

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	3	4	5	6
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		外周ウォーク	外周ウォーク	外周ウォーク	外周ウォーク	外周ウォーク	
	午後		料理教室 ～ブロッコリーのサラダ～	エルダー教室	カルチャー教室 ～レジキキーホルダー～	おやつ教室 ～バナナ蒸しパン～	書道教室	
	午後		お買い物ツアー			お買い物ツアー		
コミュブラ学園			国語	国語	国語	国語	国語	
		7	8	9	10	11	12	13
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	七タイイベント	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	
	午後		外周ウォーク	外周ウォーク	外周ウォーク	外周ウォーク	外周ウォーク	
	午後		ネイルサロン	料理教室 ～レンコンナゲット～	エルダー教室	カルチャー教室 ～うちわ作り～	おやつ教室 ～ティラミス～	
	午後			お買い物ツアー		お買い物ツアー		
コミュブラ学園		算数	算数	理科	理科	社会	社会	
		14	15★	16	17	18	19	20
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	エルダー教室	書道教室	カルチャー教室 ～レジで貝殻トレイを作ろう～	料理教室 ～きのことベーコンソテー～	おりがみ教室	ハンドマッサージ	
	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		美術	美術	家庭科	家庭科	体育	体育	
		21★	22	23	24	25	26	27
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	おりがみ教室	おやつ教室 ～フレンチトースト～	ネイルサロン	エルダー教室	料理教室 ～パンパンジー～	エルダー教室	
	午後	ドライブツアー	ドライブツアー	ドライブツアー	ドライブツアー	ドライブツアー	イベント	
コミュブラ学園		音楽	音楽	英語	英語	保健	保健	
		28	29	30★	31	★お買い物ツアー★ 7/1(火) シャトレーゼ 7/4(金) もち吉 7/9(水) ユニクロ 7/12(木) コモディイダ ※プログラムは予告なく変更になる場合がございます。 ★お出かけツアー★ 7/14(月)～7/19(土) 郷土資料室(グリーンパレス) 7/21(月)～7/25(金) わくわくドライブツアー 7/26(土) しの夏祭り(篠崎駅) ★イベント★ 7/8(火) 出張理美容(要予約) 7/10(木)、7/24(木) パン移動販売～ESSEN～		
トレーニング	午前	TRX		TRX				
	午後	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			
	午後	外周ウォーク	外周ウォーク	外周ウォーク	外周ウォーク			
	午後	ハンドマッサージ	カルチャー教室 ～絵画教室～	おやつ教室 ～水ようかん～	書道教室			
	午後	お出かけツアー						
コミュブラ学園		算数	理科	社会	国語			