

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

9月



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		1	2	3	4	5	6	7
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	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	
	午後	ハンドマッサージ	カルチャー教室 ～リンゴのコースター～	折り紙教室	ネイルサロン	おやつ教室 ～柿プリン～	書道教室	
	午後	エルダー教室	エルダー教室	エルダー教室	お買い物ツアー	エルダー教室	エルダー教室	
コミュブラ学園		国語	国語	国語	国語	国語	国語	
		8	9	10★	11	12	13★	14
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	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	
	午後	ネイルサロン	ハンドマッサージ	料理教室 ～鶏肉のさっぱり煮～		折り紙教室	おやつ教室 ～レンコンチーズチップス～	
	午後	エルダー教室	エルダー教室	お買い物ツアー	エルダー教室	エルダー教室	エルダー教室	
コミュブラ学園		算数	算数	理科	理科	社会	社会	
		15	16	17	18	19	20★	21
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	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	
	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	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	
		22★	23	24	25	26	27	28
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	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	
	午後	書道教室	おやつ教室 ～豆腐黒ゴマデザート～	カルチャー教室 ～絵画教室～	ハンドマッサージ	料理教室 ～鮭のムニエルきのこソースかけ～	ネイルサロン	
	午後	エルダー教室	お買い物ツアー	エルダー教室	エルダー教室	お買い物ツアー	エルダー教室	
コミュブラ学園		音楽	音楽	英語	英語	保健	保健	
		29	30	★お買い物ツアー★ 9/4(木)  ユニクロ 9/10(水)  ビーフル(バン屋) 9/23(火)  シャトレーゼ 9/26(金)  コモディ・イデア 9/29(月)  ★お出かけツアー★ 9/15(月)～9/20(土)  東山魁夷美術館 ※入館料410円  ★イベント★ 9/9(火)  出張理美容(事前予約) 9/11(木)、9/25(木) ※プログラムは予告なく 変更になる場合が ございます。				
トレーニング	午前	TRX						
	午後	頭の体操						
選択プログラム	午後	集団体操	集団体操					
	午後	平行棒体操	平行棒体操					
	午後	料理教室 ～豚肉の生姜焼き～	カルチャー教室 ～レジンキーホルダー～					
	午後	お買い物ツアー	エルダー教室					
コミュブラ学園		算数	理科					