

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
トレーニング	午前	★おでかけツアー★ 10/3(金) 東山魁夷記念館 10/9(木) ～10/11(土) 魔法の文学館 10/22(水) ～10/24(金) 10/27(月) ～10/30(金) 総合文化センター ★お買い物ツアー★ 10/8(水) 100円ショップ 10/14(火) ユニクロ 10/17(金)		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			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	料理教室 ～牛肉と厚揚げのすき焼き編～	ネイルサロン	カルチャー教室 ～レジンでキーホルダー～	
	午後			外周ウォーク	外周ウォーク	おでかけツアー	外周ウォーク	
コミュブラ学園		国語		国語	国語	国語		
		6	7	8	9	10★	11	12
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	おやつ教室 ～低糖質チョコプリン～	料理教室 ～茄子とツナのピリ辛味噌炒め～	書道教室	ネイルサロン	おやつ教室 ～さつまいもマフィン～	ハンドマッサージ	
	午後	外周ウォーク	外周ウォーク	お買い物ツアー	おでかけツアー	おでかけツアー	おでかけツアー	
コミュブラ学園		算数	算数	理科	理科	社会	社会	
		13★	14★	15★	16	17	18	19
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	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	体育	体育	保健体育	保健体育	
		20	21	22★	23	24	25	26
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 ～絵画教室～	料理教室 ～海老とアサリの煮物～	書道教室	カルチャー教室 ～ハロウィン創作～	おやつ教室 ～簡単イチゴのヨーグルトムース～	
	午後	エルダー教室	エルダー教室	おでかけツアー	おでかけツアー	おでかけツアー	エルダー教室	
コミュブラ学園		美術	家庭科	英語	家庭科	社会	社会	
		27	28	29	30	31		
トレーニング	午前	TRX		TRX		TRX	★今月のイベント★ 10/14(火) 出張理美容(要予約) 10/9(木)、10/23(木) パン移動販売～ESSEN～ 	
	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	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 ～簡単チョコプリン～	ネイルサロン	カルチャー教室 ～ハロウィンパズル～	料理教室 ～鶏ももネギ塩焼き～		
	午後	おでかけツアー	おでかけツアー	おでかけツアー	おでかけツアー			
コミュブラ学園		理科	理科	算数	算数	算数		