

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	
		★お買い物★ 1/7 (水) ユニクロ 1/16 (金) ビーブル(パン屋) 1/22 (木) 100円ショップ 1/27 (火) 道の駅いちかわ ★おでかけツアー★ 1/2 (金)、1/3 (土) 初詣(小岩神社) 1/9 (金)、1/10 (土) 1/19 (月)、1/20 (火) 1/28 (水)、1/29 (木) 七福神めぐり		★イベント★ 1/13 (火) 出張理美容(事前予約) 1/8 (木)、1/22 (木) パン移動販売～ESSEN～ ※プログラムは予告なく変更になる場合がございます。		1 		2 3 TRX 頭の体操 集団体操 集団体操 正月レク 正月レク おでかけ～初詣(小岩神社)～ お楽しみ	4 お楽しみ
		5	6	7	8	9	10	11	
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	カルチャー教室 ～招き猫～	料理教室 ～アスパラベーコン巻き～		おやつ教室 ～米粉と絹豆腐のパンケーキ～				
	午後			お買い物 ～ユニクロ～		七福神巡り	七福神巡り		
コミュブラ学園		お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ		
		12	13	14	15	16	17★	18	
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					お買い物 ～ビーブル(パン屋)～			
コミュブラ学園		お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ		
		19	20	21	22★	23	24	25	
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			料理教室 ～カレー風味ツナじゃが～		おやつ教室 ～キウイバナナコッタ～	カルチャー教室 ～福寿草の屏風～		
	午後	七福神巡り	七福神巡り		お買い物 ～100円ショップ～				
コミュブラ学園		お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ		
		26	27	28	29	30	31		
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 ～イチゴムース～				カルチャー教室 ～絵画教室～	料理教室 ～鮭のムニエル～		
	午後		お買い物 ～道の駅いちかわ～	七福神巡り	七福神巡り				
コミュブラ学園		お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ		