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
トレーニング	午前							
	午後							
選択プログラム	午後							
	午後							
	午後							
	午後							
コミュプラ学園								

★お買い物★
2/10（火）みちの駅いちかわ
2/21（土）100円ショップ
2/25（水）アリオ葛西
2/27（金）ピーターパン

★おでかけツアー★
2/2（月）～2/7（金）
河津桜ツアー
※2/3（水）はありません

※プログラムは予告なく変更になる場合がございます。

★イベント★
2/3（火）　節分
2/17（火）
出張理美容（事前予約）
2/12（木）、2/26（木）
パン移動販売～ESSEN～

		2	☆ 3	☆ 4	5	☆ 6	7	8
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	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 ～マドレーヌ～		料理教室 ～鶏とナスのみそ炒め～		
	午後	お出かけツアー ～河津桜～		お出かけツアー ～河津桜～	お出かけツアー ～河津桜～	お出かけツアー ～河津桜～	お出かけツアー ～河津桜～	
コミュプラ学園		お楽しみ		お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	

		9	10	11	12	☆ 13	14	15
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	カルチャー教室 ～レジンでキーホルダー～	
	午後		お買い物 ～道の駅いちかわ～					
コミュプラ学園		お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	

		16	17	18	19	20	21	22
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	おやつ教室 ～スコーン～	料理教室 ～鶏手羽元と大根の照り煮～	カルチャー教室 ～招き猫～	ネイルサロン		
	午後						お買い物 ～100円ショップ～	
コミュプラ学園		お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	

		23 天皇誕生日	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	カルチャー教室 ～招き猫～	料理教室 ～細切りジャガイモの香り炒め～		おやつ教室 ～かぼちゃケーキ～		料理教室 ～ブロッコリーとウィンナーのバター炒め～	
	午後			お買い物 ～アリオ葛西～		お買い物 ～ピーターパン～		
コミュプラ学園		お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	