

コミュニティガーデン 東京アネックス別館 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
トレーニング	午前	<ul style="list-style-type: none"> 都合により予定が変更になる場合もございます。 名称等、ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。 4/13(火)：出張の理美容がございます。散髪ご希望の方は事前に職員までお申し込みください。 			タオル体操	リフレッシュストレッチ		おたのしみ♡
	午後				ひばり体操	ボール体操		
カルチャー	午前				書道	絵手紙教室	シールアート	
お料理教室	午後				じゃが芋のそぼろあん	ささみの梅しそフライ	スパゲティサラダ	
		5	6	7	8	9	10	11
トレーニング	午前	ひばり体操		ダンベル体操		タオル体操		おたのしみ♡
	午後	タオル体操		リフレッシュストレッチ		ひばり体操		
カルチャー	午前	パンフラワー	写経	つまみ細工	イースターポストカード	布のマスクケース	5月のカレンダー	
お料理教室	午後	トマトのカップサラダ	ジャーマンポテト	ツナと玉ねぎの にんにく醤油パスタ	マーボー春雨	たことニラのチヂミ	チンゲン菜とカブのクリーム煮	
		12	13	14	15	16	17	18
トレーニング	午前	リフレッシュストレッチ		ひばり体操		ボール体操		おたのしみ♡
	午後	ダンベル体操		タオル体操		リフレッシュストレッチ		
カルチャー	午前	5月のカレンダー	ふわふわ♡ ピクチャーフレーム	アロマワックスバー	ハニー券ケース	5月のカレンダー	お弁当のちぎり絵	
お料理教室	午後	パンプキンサラダ	チキン南蛮	ボークケチャップ	ミートボール	茄子とツナの ピリ辛味噌炒め	大根と豚肉のみそ煮	
		19	20	21	22	23	24	25
トレーニング	午前	タオル体操		リフレッシュストレッチ		ひばり体操		おたのしみ♡
	午後	ボール体操		ダンベル体操		リフレッシュストレッチ		
カルチャー	午前	アイロンビーズ	超超簡単☆英会話	ボールで作る 雅な手毬	パンフラワー	書道	スクラッチアート	
お料理教室	午後	鮭のねぎマヨみそ焼き	牛肉と厚揚げのすき焼き風	塩レモン焼きそば	鶏肉の照り焼き	長ネギの肉巻き	豆腐ハンバーグ 照り焼きソース	
		26	27	28	29	30		
トレーニング	午前	ダンベル体操		ボール体操		リフレッシュストレッチ		
	午後	リフレッシュストレッチ		ひばり体操		ダンベル体操		
カルチャー	午前	端午の節句飾り	シールアート	美文字 ～万葉集より～	写経	フェルトバッグ		
お料理教室	午後	大根肉豆腐	鶏ごぼうつくね	厚揚げときのこの味噌炒め	茄子の肉味噌煮	ピーマンの肉詰め		