

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
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がございます。 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。 5/11(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。 今月より火曜日・水曜日は午前中にもお料理教室を開催します。 					タオル体操	おたのしみ♡
	午後						リフレッシュストレッチ	
カルチャー	午前						初夏の音楽教室	
お料理教室	午後						しらすのチヂミ	
		3	4	5	6	7	8	9
トレーニング	午前	ひばり体操		リフレッシュストレッチ		ボール体操		おたのしみ♡
	午後	ダンベル体操		タオル体操		いきいき体操		
カルチャー	午前	スクラッチアート	母の日ポストカード	書道	6月のカレンダー	ふわふわ♡にわとり	6月のカレンダー	
お料理教室	午後	玉ねぎの肉巻きステーキ	鮭ときのこのチーズホイル焼き	チンジャオロース	きゃべつのお好み焼き風	お月見つくね	ささみチーズ春巻き	
		10	11	12	13	14	15	16
トレーニング	午前	いきいき体操		ダンベル体操		ひばり体操		おたのしみ♡
	午後	リフレッシュストレッチ		ボール体操		タオル体操		
カルチャー	午前	パンフラワー	開運☆写仏	壁面アート	グリーンポット	エコバック	壁面アート	
お料理教室	午後	キムチチヂミ	鶏手羽元と大根の照り煮	麻婆茄子	肉巻きエノキのピリ辛みそ焼き	ピリ辛豆腐煮	チキンケチャップ煮	
		17	18	19	20	21	22	23
トレーニング	午前	ダンベル体操		タオル体操		いきいき体操		おたのしみ♡
	午後	ひばり体操		リフレッシュストレッチ		ボール体操		
カルチャー	午前	草木染め	壁面アート	6月のカレンダー	ラウンド・フラワー	アイロンビーズ	りんごのコースター	
お料理教室	午後	細切り昆布の煮物	ジャーマンポテトカレー風味	キムチはさみカツ	レンコンはさみ焼	オクラとなめこの冷しゃぶサラダ	鮭のホイル焼き	
		24	25	26	27	28	29	30
トレーニング	午前	リフレッシュストレッチ		いきいき体操		ボール体操		おたのしみ♡
	午後	タオル体操		ダンベル体操		ひばり体操		
カルチャー	午前	紫陽花のブローチ	つまみ細工	パステルアート	パンフラワー	バックの小物入れ	シールアート	
お料理教室	午後	えびマヨ炒め	お好み焼き	豚肉とキャベツの中華風炒め	きのこ明太子の焼うどん	鶏むね肉のマヨケチャあえ	オクラの肉巻き	
		31						
トレーニング	午前	タオル体操						
	午後	いきいき体操						
カルチャー	午前	写経						
お料理教室	午後	ひき肉とナスのペンネソテー						