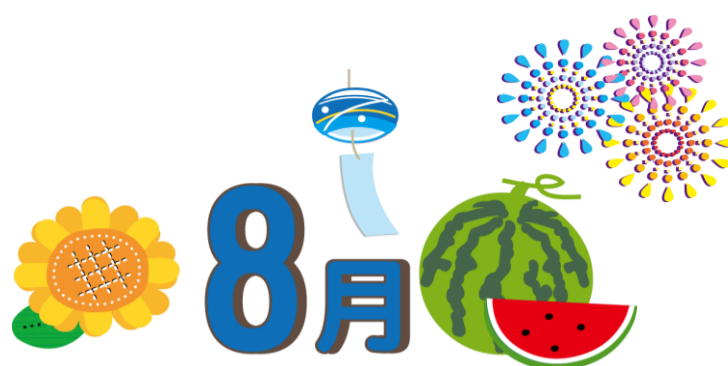


コミュニティガーデン 東京アネックス別館 プログラム予定表



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
		2	3	4	5	6	7	1/8	
トレーニング	午前	タオル体操		ボール体操		ひばり体操		おたのしみ♡ 	
	午後	いきいき体操		リフレッシュストレッチ		ダンベル体操			
カルチャー	午前	パンフラワー	ミニプランターカバー	アイロンビーズ	毛糸のペンギンちゃん	お花みtainな フェルトコースター	リメイク・ハンガー		
お料理教室	午後	豚肉とカボチャの 麵つゆバター蒸し	マヨ鶏とピーマンの 麵つゆ炒め	豚肉とナスの みそ炒め	切り昆布といりこの 煮物	さばの利休焼き	鶏肉のたらこマヨ焼き		
		9	10	11	12	13	14		15
トレーニング	午前	ダンベル体操		いきいき体操		リフレッシュストレッチ			おたのしみ♡
	午後	ボール体操		ひばり体操		タオル体操			
カルチャー	午前	～脳が若返る！～ 健康手芸教室	英会話教室	シールアート	美文字 ～万葉集の世界～	心を静める写経	キラキラ☆ スクラッチアート		
お料理教室	午後	ズッキーニの肉巻き	ごぼう入りハンバーグ	ポテトグラタン	かぼちゃのたたき肉あん	オイスターソースで ナスと豚肉の ケチャップ炒め	大根と鶏肉の 塩バター煮		
		16	17	18	19	20	21	22	
トレーニング	午前	ひばり体操		タオル体操		ボール体操		おたのしみ♡ 	
	午後	リフレッシュストレッチ		ダンベル体操		いきいき体操			
カルチャー	午前	壁画アート	ペーパークイリング	9月のカレンダー	自由に表現する 曼荼羅アート	リボン♡チャーム	つるし飾りの置物		
お料理教室	午後	豚こまとにら、もやし のウマダレ炒め	チキンのトマト煮	もやしつくね	ナスのカリカリ じゃこベーコン	鮭のみそマヨ焼き ちくわのマヨネーズ焼き	やわらか豚こまと ねぎの塩炒め		
		23	24	25	26	27	28		29
トレーニング	午前	いきいき体操		リフレッシュストレッチ		ダンベル体操			おたのしみ♡
	午後	タオル体操		ボール体操		ひばり体操			
カルチャー	午前	絵画教室	9月のカレンダー	壁画アート	パンフラワー	つまみ細工	壁画アート		
お料理教室	午後	トマトとツナの 冷たいスパゲティ	あっさり手羽大根	鶏肉のオイスター 甘辛酸ダレ	ナスとひき肉の ナポリタン	茹で鶏の中華風ねぎダレ	和風カルボナーラ		
		30	31	<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。 8/10(火)：出張の理美容がございます。 <p>散髪ご希望の方は事前に職員までお申し込みください。</p>					
トレーニング	午前	ボール体操							
	午後	ダンベル体操							
カルチャー	午前	パステルアートで 夏を描こう！	カリグラフィー						
お料理教室	午後	肉みそ野菜炒め	もやしと豚こまの八宝菜						

