

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	5
トレーニング	午前	・9/14(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		ひばり体操		おたのしみ♡
	午後			ダンベル体操		リフレッシュストレッチ		
カルチャー	午前			ペーパークイリング	バステルで秋を描こう!	パンフラワー	キラキラ☆スクラッチアート	
お料理教室	午後			エスニックごぼうつくね	油淋鶏	ひき肉で肉じゃが	鶏肉とナスのピリ辛炒め	
		6	7	8	9	10	11	12
トレーニング	午前	ダンベル体操		ひばり体操		リフレッシュストレッチ		おたのしみ♡
	午後	いきいき体操		タオル体操		ボール体操		
カルチャー	午前	ハニー券ケース	英会話教室	シールアート	ガラススタイルのコースター	美文字 ～万葉集の世界～	秋のちぎり絵	
お料理教室	午後	和風ハンバーグ きのこおろしソース	しらすのチヂミ	豚バラうまだれ	ひき肉とカボチャの 重ね焼きプレート	ベーコン、野菜の カリカリチーズ焼き	チキンのトマト煮	
		13	14	15	16	17	18	19
トレーニング	午前	タオル体操		いきいき体操		ボール体操		おたのしみ♡
	午後	ひばり体操		リフレッシュストレッチ		ひばり体操		
カルチャー	午前	～脳が若返る～ 健康手芸教室	楽しく描く♡ バステル曼荼羅 アート	壁画アート	絵画教室	10月のカレンダー	ビーズプレスレット	
お料理教室	午後	鮭ときのこの 柚子胡椒バター	麻婆茄子	ひき肉ともやしのオムレツ	ささみチーズ春巻き	もやしと豚こまの八宝菜	アボカド肉みそ チーズ焼き	
		20	21	22	23	24	25	26
トレーニング	午前	リフレッシュストレッチ		ダンベル体操		いきいき体操		おたのしみ♡
	午後	ボール体操		ひばり体操		ダンベル体操		
カルチャー	午前	毛糸のひよこちゃん	パンフラワー	10月のカレンダー	リメイク写真立て	フェルトで作る ボールオーナメント	壁画アート	
お料理教室	午後	きのこ明太子の 焼うどん	さばの塩焼 ねぎポン酢がけ	がんもの煮物	鶏手羽元と 大根の照り煮	オクラの肉巻き	ジャーマンポテト	
		27	28	29	30	・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。 		
トレーニング	午前	ひばり体操		ボール体操				
	午後	リフレッシュストレッチ		いきいき体操				
カルチャー	午前	壁画アート	ボンボン付きハンガー	心を静める写経	アイロンビーズ			
お料理教室	午後	豚肉のにら玉炒め	鮭のムニエル きのこソースがけ	かぶのそぼろあんかけ	パンプキンサラダ			