

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
トレーニング	午前	<ul style="list-style-type: none"> 10/12(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。 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。 				ダンベル体操		おたのしみ♡ 
	午後					ひばり体操		
カルチャー	午前					簡単♡貼り絵	毛糸のニワトリちゃん	
お料理教室	午後					サクサク甘辛チキン	ナスの肉詰めチーズ焼き	
		4	5	6	7	8	9	10
トレーニング	午前	いきいき体操		タオル体操		リフレッシュストレッチ		おたのしみ♡ 
	午後	ダンベル体操		ひばり体操		ボール体操		
カルチャー	午前	～脳も若返る！～ 健康手芸	アイロンビーズ	簡単♡ちぎり絵	パンフラワー	リボンチャーム	きらきら☆ スクラッチアート	
お料理教室	午後	鶏と野菜の ホイル焼き	鶏の粒マスタード焼き	ラタトゥイユ	ナスのそぼろ煮 温玉のせ	おいしい！！ ピーマンの肉詰め	鮭とキャベツともやし のピリ辛みそチーズ	
		11	12	13	14	15	16	17
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	タオル体操		ダンベル体操		いきいき体操		
カルチャー	午前	パステル曼荼羅アート で癒しの時間	絵画教室	壁画アート	楽しく作ろう！ 折り紙コースター	つまみ細工	壁画アート	
お料理教室	午後	ねぎ塩だれ豚しゃぶ	鮭のパン粉焼き ねぎマヨソース	もやしねぎ豚焼き	豆腐チゲ	さばの煮つけ	鮭のきのこクリーム	
		18	19	20	21	22	23	24
トレーニング	午前	ダンベル体操		いきいき体操		ひばり体操		おたのしみ♡ 
	午後	ひばり体操		タオル体操		ダンベル体操		
カルチャー	午前	パッチワーク風トレイ	壁画アート	クマのマスコット	パステルアートで 紅葉を描こう	パンフラワー	草木染め	
お料理教室	午後	鶏の洋風煮込み	豚バラの 照りダレ炒め	ナスのベーコン チーズパン粉焼き	鶏のチリソースマヨ	甘辛みそだれ ソース焼きそば	さつま芋と豚肉の 甘酢サラダ	
		25	26	27	28	29	30	31
トレーニング	午前	ボール体操		ひばり体操		ダンベル体操		おたのしみ♡ 
	午後	いきいき体操		タオル体操		リフレッシュストレッチ		
カルチャー	午前	美文字 ～万葉集の世界～ ☆若返り体操☆	英会話教室 ☆若返り体操☆	書道 ☆若返り体操☆	カリグラフィー ☆若返り体操☆	グリーンポット	シールアート	
お料理教室	午後	ナスのみそチーズ焼き	満月スコッチエッグ	鮭のバターホイル焼き	ジャーマンポテト	大根肉豆腐	鶏肉とじゃが芋の バター醤油	