

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	6	7
トレーニング	午前	ひばり体操		ボール体操		タオル体操		おたのしみ♡ 
	午後	ダンベル体操		リフレッシュストレッチ		いきいき体操		
カルチャー	午前	ペーパークイリング	フェルトのうずまきコースター	リメイク♡写真立て	さくらんぼプレスレット	キラキラ☆スクラッチアート	パンフラワー	
お料理教室	午後	定番♡ひじき煮	美味しい♡里芋まんじゅう	ほうれん草ともやしの帽子のつけ	かぶと油揚げの煮物	かぼちゃのたたき肉あん	揚げ豚のごまみそがらめ	
		8	9	10	11	12	13	14
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		ダンベル体操		おたのしみ♡ 
	午後	ボール体操		タオル体操		ひばり体操		
カルチャー	午前	～脳が若返る～健康手芸	リボンチャーム	毛糸のうさぎちゃん	パンフラワー	癒しのパステルアート	壁画アート	
お料理教室	午後	根三つ葉と豚肉のさっと炒め	ネギと椎茸のさっと炒め	豚ヒレとしめじのハヤシ風	焼肉のたれの肉じゃが	オイスターソースでナスと豚肉のケチャップ炒め	オクラの肉巻き	
		15	16	17	18	19	20	21
トレーニング	午前	タオル体操		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		ダンベル体操		ボール体操		
カルチャー	午前	書道 ☆若返り体操☆	かんたん!!英会話 ☆若返り体操☆	美文字 ☆若返り体操☆	壁画アート ☆若返り体操☆	絵手紙を書こう!!	絵画教室	
お料理教室	午後	海老二郎焼きそば	枝豆入り鶏つくね	鮭の大葉チーズ焼き	鶏から揚げと水菜のおろしポン酢	茄子とトマトのパスタ風うどん	茄子とツナのピリ辛味噌炒め	
		22	23	24	25	26	27	28
トレーニング	午前	ダンベル体操		リフレッシュストレッチ		いきいき体操		おたのしみ♡ 
	午後	ひばり体操		ボール体操		タオル体操		
カルチャー	午前	壁画アート	シールアート	つまみ細工	ミニ☆リース	パッチワーク風トレイ	ちぎり絵～クリスマスVer～	
お料理教室	午後	ジュース♡ハンバーグ	鮭のちゃんちゃんホイル焼き	じゃがいもたらこ和え	豆腐と玉葱のハンバーグ	あっさり☆手羽大根	キャベツとちくわの明太マヨ焼うどん	
		29	30	<ul style="list-style-type: none"> ・11/9(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。  				
トレーニング	午前	ボール体操						
	午後	リフレッシュストレッチ						
カルチャー	午前	自由に表現する曼荼羅アート	アイロンビーズ					
お料理教室	午後	大根と鶏肉の塩バター煮	豚こまステーキのスタミナ焼き					