

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	<ul style="list-style-type: none"> 12/14(火) 出張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。 今月よりお買い物ツアーを実施します。 水曜日のみ午前中も料理教室を開催します。 都合により予定が変更になる場合がございます。 		ひばり体操		ボール体操		おたのしみ♡
	午後			ダンベル体操		リフレッシュストレッチ		
カルチャー	午前	絵手紙を書こう!!		壁画アート	グリーンポット	手作りマスク		
お料理教室	午後	茹で豚ポン酢おろし		茄子とツナのピリ辛味噌炒め	絶賛!ポテトサラダ	高野豆腐の肉巻き		
お買い物ツアー	午後			ドン・キホーテ(セリア)			
		6	7	8	9	10	11	12
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		タオル体操		おたのしみ♡
	午後	ひばり体操		ボール体操		いきいき体操		
カルチャー	午前	ミニハンギングバスケット	ペーパークイリング	お花プレスレット	パンフラワー	簡単!パステルアート	キラキラ☆スクラッチアート	
お料理教室	午後	黄金比率の肉じゃが	懐かしのナポリタン	鮭のバターホイル焼き	フライパン焼売	お店みたいな回鍋肉	あっさり手羽大根	
お買い物ツアー	午後		サミットストア 瑞江店				
		13	14	15	16	17	18	19
トレーニング	午前	ボール体操		いきいき体操		ひばり体操		一周年記念祭
	午後	リフレッシュストレッチ		タオル体操		ダンベル体操		
カルチャー	午前	絵画教室	ミニ・クリスマスツリー	壁画アート	クマのマスコット	パステルで描く曼荼羅アート	壁画アート	
お料理教室	午後	ジューシー餃子	分量簡単 チンジャオロース	豚肉とキャベツの中華風炒め	厚揚げ&野菜の甘酢炒め	豚こまにとらともやしのうまダレ炒め	ホットケーキ	
お買い物ツアー	午後		ライフ篠崎店(衣料品)				
		20	21	22	23	24	25	26
トレーニング	午前	タオル体操		ダンベル体操		リフレッシュストレッチ		おたのしみ♡
	午後	いきいき体操		ひばり体操		ボール体操		
カルチャー	午前	毛糸の雪だるま	モフモフツリー	アイロンビーズ	サンタさんマスコット	パンフラワー	フェルトコースター	
お料理教室	午後	れん根と手羽元の酢醤油煮	山形の芋煮	鮭のマヨネーズパン粉焼き	チキンのトマト煮	豚肉の生姜焼き	ビーフシチュー	
お買い物ツアー	午後			サミットストア 瑞江店				
		27	28	29	30	31		
トレーニング	午前	ひばり体操		ボール体操		いきいき体操	本年も大変お世話になりました。 来年もどうぞよろしく お願いいたします。 よいお年をお迎え ください。 	
	午後	ダンベル体操		リフレッシュストレッチ		タオル体操		
カルチャー	午前	ポタニカルキャンドル	超簡単☆英会話	心を静める写経	お正月飾り	書道教室		
お料理教室	午後	マーボー春雨	厚揚げのしそチーズ照り焼き	鶏とナスの味噌炒め	茄子とひき肉のナポリタン	スイートポテト		
お買い物ツアー	午後	スギ薬局 江戸川瑞江店					