

# 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"> <li>4/12(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。</li> <li>都合により予定が変更になる場合もございます。</li> <li>今月のお買い物ツアーはお休みとさせていただきます。</li> <li>毎週木曜日14:00～ パン移動販売の「エッセン」が来館します。</li> <li>4/1(金)、4/5(火)、4/14(木)、4/20(水)、4/23(土) 4/25(月)の午後にハンドマッサージを実施致します。</li> </ul>				ダンベル体操		おたのしみ♡	
	午後					いきいき体操			
カルチャー	午前					フェルトで桜	パンフラワー ペンギンちゃんマスク		
お料理教室	午後					チーズポークケチャップ	つゆだく肉じゃが		
		4	5	6	7	8	9	10	
トレーニング	午前	リフレッシュストレッチ		タオル体操		ひばり体操		おたのしみ♡	
	午後	ボール体操		ダンベル体操		リフレッシュストレッチ			
カルチャー	午前	曼荼羅アート	手作りミニ花束	ペーパークイリング	ペンギンちゃんマスク	壁画アート キラキラ★スクラッチアート	ミニプランターカバーを編もう		
お料理教室	午後	新じゃがとホタテの塩炒め	ドフィノワ風グラタン	新玉ねぎと豚バラのマリネ	ささみカツレツ	鶏挽肉と根菜の炒め煮	豚肉のパン粉焼き		
		11	12	13	14	15	16	17	
トレーニング	午前	ボール体操		リフレッシュストレッチ		<b>NEW</b> ファイティングEX	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	毛糸のネズミちゃん	フェルトマスク	絵手紙を描こう! ほんのりルームランプ	つまみ細工	貝殻の根付			かごの花飾り
お料理教室	午後	ささみのピカタ	アスパラと豚肉のオイスターソース炒め	茹で豚香味ソースかけ	五目煮	長ネギグラタン			ジャーマンポテト
		18	19	20	21	22	23	24	
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	<b>NEW</b> ファイティングEX		ダンベル体操		リフレッシュストレッチ			
カルチャー	午前	パンフラワー 写経	絵画教室	フェルトでタンポポ	カリグラフィー 絵画教室	アイロンビーズ	さくらんぼプレスレット		
お料理教室	午後	鶏肉のピーナッツバター焼き	鮭のソテー	キャベツマリネと鶏肉の炒め物	オクラの肉巻き	鶏肉とじゃが芋のバター醤油	チキンのオリーブオイル焼き		
		25	26	27	28	29	30		
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		タオル体操		おたのしみ♡	
	午後	ダンベル体操		<b>NEW</b> ファイティングEX		ひばり体操			
カルチャー	午前	フェルトでチューリップ	英会話教室 壁画アート	必需品! マスク作り	パステルアート	手作りハンドクリーム	果物コースター		
お料理教室	午後	にぎやか麻婆豆腐	カブのそぼろあんかけ	チキンマスタード焼き	ほくほく里芋味噌煮	魚河岸揚げとそら豆のくずあん	大根肉豆腐		