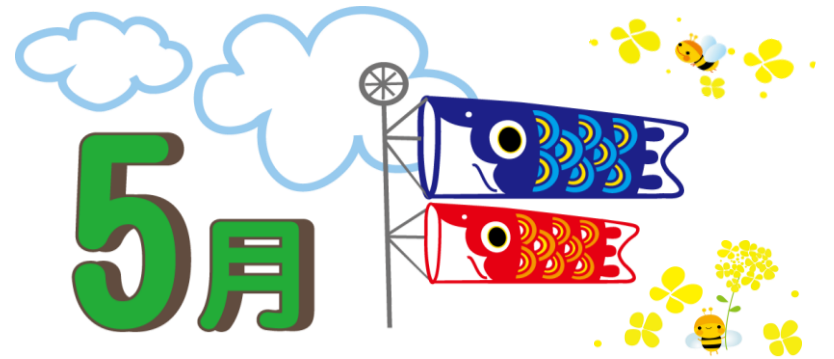


コミュニティガーデン 東京アネックス別館 プログラム予定表



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		2	3	4	5	6	7	1/8
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		ダンベル体操		
カルチャー	午前	手作りマスク 写経	プラバンで 花のプローチ	絵手紙を描こう!	牛乳パックで 鯉のぼりバッグ	フェルトで簡単! カーネーションの プローチ	ビーズプレスレット	おたのしみ♡
お料理教室	午後	スペアリブの トマト煮込み	枝豆入り鶏つくね	水菜の豚しゃぶ巻 き	簡単チョコレートムース	明太マヨの サンドウィッチ	ほくほく里芋味噌煮	
		9	10	11	12	13	14	15
トレーニング	午前	いきいき体操		ひばり体操		ファイティングEX		おたのしみ♡
	午後	ボール体操		タオル体操		リフレッシュストレッチ		
カルチャー	午前	ほんのり☆ ルームランプ プラバンで海の生き物	パステル曼荼羅アート	毛糸のマスコット	アイロンビーズ	壁画アート PM ハンドマッサージ	モールのクマ	おたのしみ♡
お料理教室	午後	鶏肉のたらこマヨ焼き	もやしと豚こまの 八宝菜	豚肉の梅醤油かけ	大根と鶏肉の 塩バター煮	キノコと豚バラの 醤油糀ホイル焼き	豚肉と南瓜の さっぱり炒め	
		16	17	18	19	20	21	22
トレーニング	午前	ダンベル体操		いきいき体操		ボール体操		おたのしみ♡
	午後	ファイティングEX		リフレッシュストレッチ		ひばり体操		
カルチャー	午前	ローズマリーの 抗菌スプレー 絵画教室	パンフラワー PM ハンドマッサージ	春を感じる パステルアート	犬のフェルトマスコット PM ハンドマッサージ	ハニー券ケース PM 壁画アート	書道教室	おたのしみ♡
お料理教室	午後	オイスターソース でナスと豚肉の ケチャップ炒め	茄子のカリカリ じゃこベーコン	簡単豚バラと山芋巻き	黒酢トンテキ	鶏と茄子のみそ炒め	茄子のみそチーズ焼き	
		23	24	25	26	27	28	29
トレーニング	午前	タオル体操		ファイティングEX		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		タオル体操		
カルチャー	午前	グリーンポット PM 万華鏡	英会話教室	バラのメッセージスタンド PM ハンドマッサージ	壁画アート	パンフラワー PM ハンドマッサージ	うさぎのフェルトマスコット	おたのしみ♡
お料理教室	午後	豚肉の磯辺焼き	茄子と豚肉の辛みそ炒め	鮭のみそマヨ焼き	上海焼きそば	千切りキャベツの お好み焼き	鮭のチーズ焼き	
		30	31	 5/10(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。  都合により予定が変更になる場合もございます。  今月のお買い物ツアーはお休みとさせていただきます。  毎週木曜日14:00~ パン移動販売の「エッセン」が来館します。				
トレーニング	午前	ひばり体操						
	午後	ボール体操						
カルチャー	午前	お花のプローチ PM ハンドマッサージ	フェルトで紫陽花					
お料理教室	午後	鮭のピザ風 フライパン焼き	茄子の挟み焼き					