

# 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	ダンベル体操		いきいき体操		タオル体操		
	午後	リフレッシュストレッチ		ボール体操		ファイティングEX		
カルチャー	午前	つまみ細工	ビーズプレスレット	写経	麻ひもで帽子のストラップ	紙コップで作るカゴ	毛糸のネコちゃん	
	午後	メイクサロン		ハンドマッサージ	ハンドマッサージ		ハンドマッサージ	
お料理教室	午後	旬の野菜で卵とじ	新ジャガと豚肉の味噌バター炒め	豚もやし炒めの特製醤油だれ	甘辛チキンとポテトのキャベマヨソース	ブルコギ風豚こま炒め	ザ・ポトフ	
お買い物ツアー	午後		セリア ラパーク瑞江店			コモディイダ 西瑞江店		
		8	9	10	11	12	13	14
トレーニング	午前	ひばり体操		ファイティングEX		ボール体操		
	午後	いきいき体操		リフレッシュストレッチ		ひばり体操		
カルチャー	午前	スイカうちわ	プラバンで花のプローチ	マスク作り	スイレン飾り	コルクのメッセージスタンド	にじみ絵ジュースを作ろう!	
	午後			パンフラワー		PC教室	歴史教室	
お料理教室	午後	豚肉と白菜の味噌バター	タラとじゃが芋のガーリックオイル醤油	栄養満点野菜のたらこ炒め	すき焼きのタレで赤魚の煮付け	豚バラと卵の炒りつけ	トマトポーク	
お買い物ツアー	午後				パン移動販売「Essen」			
		15	16	17	18	19	20	21
トレーニング	午前	リフレッシュストレッチ		タオル体操		ダンベル体操		
	午後	ダンベル体操		ひばり体操		いきいき体操		
カルチャー	午前	絵画教室	書道教室	プラバンで貝殻プローチ	アイロンビーズ	パステルアートで癒しの時間	写仏	
	午後	PC教室	ハンドマッサージ		メイクサロン		歴史教室	
お料理教室	午後	ほうれん草と豚肉のおかずサラダ	茄子と豚こまのスタミナ麻婆	豚から揚げキムチだれ	ブルコギ	夏野菜のごま煮	昆布佃煮入りつくね	
お買い物ツアー	午後			セリア ラパーク瑞江店		ココス		
		22	23	24	25	26	27	28
トレーニング	午前	ボール体操		ダンベル体操		ファイティングEX		
	午後	ファイティングEX		いきいき体操		リフレッシュストレッチ		
カルチャー	午前	美文字	曼荼羅アート	絵手紙教室	スクラッチアート	グリーンポット	ふくろうの置物	
	午後	ネイルサロン	ネイルサロン	パンフラワー		ハンドマッサージ		
お料理教室	午後	チーズの肉巻きトマトソース	サラダチキンチャンプルー	鮭のチーズ焼き	豚肉とオクラの塩とろみ炒め	じゃが芋のカレー炒め	バナナオムレット	
お買い物ツアー	午後				パン移動販売「Essen」		セリア ラパーク瑞江店	
		29	30	31	<ul style="list-style-type: none"> <li>都合により予定が変更になる場合がございます。</li> <li>8/9(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>毎週水曜日は午前中も料理教室を開催します。</li> <li>お買い物ツアーは事前予約制とさせていただきます。詳細、申し込みは職員までお願い致します。</li> <li>毎週月曜と水曜日の午後、「コミュニティ学園」を開催します。詳細は職員までお問い合わせ下さい。</li> </ul>			
トレーニング	午前	いきいき体操		ひばり体操				
	午後	タオル体操		お楽しみ♡				
カルチャー	午前	プラバンプローチ	英会話教室	紙コップバスケット				
	午後	ハンドマッサージ						
お料理教室	午後	豚肉のにら玉炒め	赤魚のホイル焼き	ポークビーンズ				
お買い物ツアー	午後		コモディイダ 西瑞江店					