

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
トレーニング	午前	<ul style="list-style-type: none"> 都合により予定が変更になる場合がございます。 9/13(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。 毎週水曜日は午前中も料理教室を開催します。 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。 今月のお買い物ツアーは中止とさせていただきます。 			ひばり体操	タオル体操		
	午後				タオル体操	ファイティングEX		
カルチャー	午前				フェルトでスイーツストラップ	絵手紙教室	飾りうちわ	
	午後				ネイルサロン	歴史教室		
お料理教室	午後	豚小間のきのこクリーム煮	たらときのこのチーズパン粉かけ	かぼちゃの鶏そぼろあん				
		5	6	7	8	9	10	11
トレーニング	午前	いきいき体操		ボール体操		ひばり体操		
	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	パステルアート	フェルトでぶどう	写経	貝殻の根付	マスクづくり	コルクの置物	
	午後					ハンドマッサージ	タブレット教室	
お料理教室	午後	キャベツと挽肉の甘辛煮	豚肉とほうれん草のソースうどん	茄子のそぼろ炒め	鶏肉の梅マヨ焼き	蓮根と鶏肉のソテー	鶏胸肉のマヨカレーソース炒め	
		12	13	14	15	16	17	18
トレーニング	午前	NEW BekTok体操		ダンベル体操		リフレッシュストレッチ		
	午後	リフレッシュストレッチ		いきいき体操		ボール体操		
カルチャー	午前	クリアファイルで作るマスクケース	オリジナルプレスレット	フェルトで秋飾り	つまみ細工	書道教室	アロマワックスバー	
	午後	ハンドマッサージ			ハンドマッサージ	タブレット教室	ハンドマッサージ	
お料理教室	午後	メイン料理になる鶏むね肉炒め	大葉チーズIN豚巻ピーマン	鶏胸肉1枚でフライパンピザ	簡単美味しい♡白身魚料理	トマトと挽肉のチーズ煮込み	パイナップルケーキ	
		19	20	21	22	23	24	25
トレーニング	午前	タオル体操		ファイティングEX		ボール体操		
	午後	ダンベル体操		ひばり体操		NEW BekTok体操 おたのしみ♡		
カルチャー	午前	御守り作り	ハニー券ケース	巾着を作ろう!	毛糸のリンゴちゃん	マスクケース作り	スクラッチアート	
	午後		ハンドマッサージ	メイクサロン				
お料理教室	午後	アボカド肉味噌チーズ焼き	鮭のチーズ焼き	豚肉と蓮根の黒酢煮	オクラの肉巻き	豚肉の磯辺焼き	鶏と茄子の味噌炒め	
		26	27	28	29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>パン移動販売 「Essen」 来館日 9/8、9/22</p> </div>	
トレーニング	午前	ダンベル体操		いきいき体操		ファイティングEX		
	午後	ファイティングEX		ボール体操		リフレッシュストレッチ		
カルチャー	午前	アイロンビーズ	英会話教室	絵画教室	曼荼羅アート	ちぎり絵を飾ろう		
	午後		ネイルサロン	ハンドマッサージ	歴史教室	メイクサロン		
お料理教室	午後	鶏肉のたらこマヨ焼き	豚肉の梅醤油かけ	トンしゃぶサラダ	カブのそぼろあんかけ	ジャーマンポテト		