

# 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
トレーニング	午前	<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>10/11(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>毎週火曜、木曜、金曜の午後、「コミュニティ学園」を開催する予定です。詳細は職員までお問い合わせ下さい。</li> </ul>						ファイティングEX	
	午後							リフレッシュストレッチ	
カルチャー	午前							ブラバンブローチ	
	午後							ハンドマッサージ	
お料理教室	午後	肉団子と茄子のおかか煮							
		3	4	5	6	7	8	9	
トレーニング	午前	タオル体操		ダンベル体操		いきいき体操			
	午後	ひばり体操		ボール体操		タオル体操			
カルチャー	午前	折り紙キャンディー	フラワーポット	ビーズプレスレット	パステルで描く曼荼羅アート	絵手紙を書こう!	毛糸のネコ		
	午後		ネイルサロン	折り紙教室	ハンドマッサージ	マジック教室	歴史教室		
お料理教室	午後	豚バラと蓮根のスタミナ味噌炒め	チキンとアボカドのチーズ焼き	牛肉のきんぴらごぼう	棒餃子	ポークケチャップ	肉巻きエノキのピリ辛みそ焼き		
		10	11	12	13	14	15	16	
トレーニング	午前	リフレッシュストレッチ		いきいき体操		ボール体操			
	午後	ダンベル体操		ファイティングEX		ひばり体操			
カルチャー	午前	スクラッチアート	コルクのメッセージスタンド	毛糸のリンゴちゃん	クリアファイルで作るマスクケース	書道教室	シールアート		
	午後			折り紙教室		ハンドマッサージ	iPad教室		
お料理教室	午後	チキンのケチャップ煮	オクラの肉巻き	ささみ海苔巻き	ジャーマンポテト	豚肉のにら玉炒め	豚肉とピーマンのおかか炒め		
		17	18	19	20	21	22	23	
トレーニング	午前	ファイティングEX		タオル体操		ダンベル体操			
	午後	いきいき体操		BekTok体操		リフレッシュストレッチ			
カルチャー	午前	ポンポンチャーム	好きなお花でオリジナルボールペン	毛糸でかぼちゃのリース	絵画教室	アイロンビーズ	スイーツデコ		
	午後	ハンドマッサージ		折り紙教室 ハンドマッサージ	メイクサロン	iPad教室	マジック教室		
お料理教室	午後	生姜焼きサンド	鮭のホイル焼き	ジャガイモたらこ和え	長ネギの肉巻き	鮭のムニエル ガーリックソース	鶏肉とじゃが芋のバター醤油		
		24	25	26	27	28	29	30	
トレーニング	午前	ひばり体操		リフレッシュストレッチ		いきいき体操			
	午後	ボール体操		ダンベル体操		タオル体操			
カルチャー	午前	季節を感じるパステルアート	英会話教室	マスクチェーン	つまみ細工	ちぎり絵	ステンシルで絵を描こう!		
	午後		ハンドマッサージ	折り紙教室		ネイルサロン	メイクサロン		
お料理教室	午後	挽肉と玉ねぎのオムレツ	鶏むね肉のマヨケチャ和え	鮭とキノコのチーズホイル焼き	鮭の味噌マヨチーズ焼き	茹で豚ボン酢おろし	牛肉とアボカドのおかずサラダ		
		31	<div style="text-align: center;"> <p>パン移動販売「Essen」 来館日 10/13、10/27</p> </div>						
トレーニング	午前	リフレッシュストレッチ							
	午後	BekTok体操							
カルチャー	午前	キャップでスイーツマグネット							
	午後								
お料理教室	午後	じゃが芋カレー炒め							
		<p>・今月のお買い物ツアーは中止とさせていただきます。</p>							