

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
トレーニング	午前	 パン移動販売 「Essen」 来館日 11/10 11/24	リフレッシュストレッチ	ボール体操		ひばり体操		
	午後		BekTok体操	いきいき体操		ファイティングEX		
カルチャー	午前	パステルアートで紅葉狩り♪	書道教室	ボンボンチャーム	毛糸のブローチ	マスクケース		
	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		
お料理教室	午後	豚バラ炒めのトマトと梅干ソース	牛しゃぶともやしの黒酢ソース	豚肉と茹でキャベツのごまだれサラダ	簡単おいしい春雨サラダ	ささみのチーズ春巻き		
コミュニティ学園			国語	国語	国語	国語		
		7	8	9	10	11	12	13
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			
	午後	タオル体操		ひばり体操	ボール体操			
カルチャー	午前	癒しの曼荼羅アート	絵手紙を描こう!	レジンアクセサリー	ペーパークイリング	クリアファイルのマスクケース	毛糸のアヒルちゃん	
	午後	歴史教室		★折り紙教室		iPad教室		
お料理教室	午後	豚バラとピーマンの春雨炒め	特製ポークブルコギ	おいしい生姜焼き	厚揚げ入り甘辛鶏つくね	にんじんガレット	クリーミー豆腐グラタン	
コミュニティ学園		国語	体育	算数	理科	理科		
		14	15	16	17	18	19	20
トレーニング	午前	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			
	午後	ひばり体操		タオル体操	ダンベル体操			
カルチャー	午前	★お手玉作り	絵画教室	お花のブローチ	毛糸のネコ	アイロンビーズ	ちぎり絵	
	午後		マジック教室	★折り紙教室 ★ハンドマッサージ	メイクサロン	ネイルサロン	ハンドマッサージ	
お料理教室	午後	鶏ももとかぼちゃの甘酢炒め	やわらか鶏むね肉の大葉タレ油淋鶏	ピーマンの肉巻き	春雨のオイスターソース炒め	ピーマンの肉詰め	鶏手羽元と大根の照り煮	
コミュニティ学園		社会	算数	社会	社会	家庭科		
		21	22	23	24	25	26	27
トレーニング	午前	タオル体操		ファイティングEX	ひばり体操			
	午後	ダンベル体操		リフレッシュストレッチ	いきいき体操			
カルチャー	午前	つまみ細工	英会話教室	額に飾りをつけてみよう!	お花のリース	★お手玉作り	リボンレイストラップ	
	午後	ハンドマッサージ	iPad教室	★折り紙教室	★ハンドマッサージ		歴史教室	
お料理教室	午後	リンゴのミルクレープ	パイナップルケーキ	ホットケーキ	スイートポテト	豆腐ソフトクッキー	バナナオムレット	
コミュニティ学園		音楽	音楽	体育	保健体育	英語		
		28	29	30	<div data-bbox="1144 2448 1963 2893" data-label="Text"> <p> ・都合により予定が変更になる場合もございます。 ・11/8(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。 ・★ボランティア講師 </p> </div>			
トレーニング	午前	BekTok体操		いきいき体操				
	午後	ボール体操		ダンベル体操				
カルチャー	午前	フェルトで作るお花のブローチ	手拭いで作るあずま袋	X'masリース				
	午後	メイクサロン	ハンドマッサージ	★折り紙教室				
お料理教室	午後	鮭のホイル焼き	大根肉豆腐	水菜の豚しゃぶ巻き				
コミュニティ学園		保健体育	社会	算数				