

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もございます。 12/13(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。 ★ボランティア講師 パン移動販売「Essen」来館日 12/8、12/22 			いきいき体操	ボール体操		
	午後				ダンベル体操	ひばり体操		
カルチャー	午前				絵画教室	スイーツマグネット	美文字 ～年賀状を書こう～	
	午後					歴史教室	マジック教室	
お料理教室	午後				豚肉と南瓜の焼き漬け	根菜の鶏だし煮	茄子の肉詰め チーズ焼き	
コミュニティ学園					国語	国語		
		5	6	7	8	9	10	11
トレーニング	午前	リフレッシュストレッチ		タオル体操		ファイティングEX		
	午後	ファイティングEX		ボール体操		いきいき体操		
カルチャー	午前	バラのプローチ	毛糸のコースター	オリジナル 木製クリップ	絵手紙を書こう!	パステルで クリスマスツリー	ミニチュアリース	
	午後	ネイルサロン	iPad教室	★折り紙教室		ネイルサロン	ハンドマッサージ	
お料理教室	午後	かぼちゃのおやき	ガリバタ肉じゃが	鶏の唐揚げ すだちゴマダレ	サクッと あんこパイ	南瓜と豚肉のポン酢炒め	ふんわり がんもの煮物	
コミュニティ学園		国語	国語	国語	体育	算数		
		12	13	14	15	16	17	18
トレーニング	午前	ダンベル体操		ひばり体操		リフレッシュストレッチ		
	午後	ボール体操		ファイティングEX		BekTok体操		
カルチャー	午前	曼荼羅アート	英会話教室	クリスマスツリーの 壁飾り	アイロンビーズ	折り紙で作る紙袋	スクラッチアート	
	午後	ヘアメイクサロン		★折り紙教室 ★ハンドマッサージ		ハンドマッサージ		
お料理教室	午後	鮭と茄子の味噌炒め	アレンジ花びら餅	とっても簡単 きな粉棒	鶏と茄子の味噌炒め	手作りさつま揚げ	みんな大好き♡ 豚肉生姜焼き	
コミュニティ学園		社会	理科	社会	理科	社会		
		19	20	21	22	23	24	25
トレーニング	午前	いきいき体操		ボール体操		ダンベル体操		
	午後	タオル体操		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	毛糸で鏡餅	着物ポチ袋	ポンポンツリー	ちぎり絵	フラワーペン	
	午後		ハンドマッサージ	★折り紙教室	★ハンドマッサージ	ヘアメイクサロン	歴史教室	
お料理教室	午後	厚揚げのしそチーズ 照り焼き	サーモンと南瓜の ジュワツと焼き	しらたき肉巻き 照り焼き	鶏挽き肉と根菜の 炒め煮	チキンのトマト煮	クリスマスツリー モンブラン	
コミュニティ学園		算数	体育	音楽	家庭科	英語		
		26	27	28	29	30	31	
トレーニング	午前	ファイティングEX		いきいき体操		タオル体操		
	午後	ひばり体操		ダンベル体操		リフレッシュストレッチ		
カルチャー	午前	写経	フラワーポット	貝殻の根付	お正月飾り	書道	手作りマスク	
	午後	ハンドマッサージ	マジック教室	★折り紙教室	iPad教室			
お料理教室	午後	ホットケーキ クリームバナナ添え	豚肉とじゃが芋の ケチャップソテー	ツナたっぷり オープンオムレツ	挽き肉と茄子の ペンネソテー	おやつにどうぞ♪ スイートポテト	鮭のバターホイル 焼き	
コミュニティ学園		音楽	社会	算数	保健体育	国語		