

# 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					
		2	3	4	5	6	7	1 / 8					
トレーニング	午前	おたのしみ♡		ひばり体操		タオル体操							
	午後	おたのしみ♡		いきいき体操		ダンベル体操							
カルチャー	午前	福笑い/カルタ	福笑い/カルタ	カプセルチャーム	絵手紙を書こう!	毛糸の鏡餅	折り紙で作る紙袋						
	午後	おたのしみ♡		★折り紙教室	ニュースから学ぼう ～円のカ～	ネイルサロン	歴史教室						
お料理教室	午後	🌸🌸🌸🌸🌸 お休みさせていただきます		美味しい!!生姜焼き	さっぱりと 茹で豚ポン酢おろし	低カロリーの ささみ海苔巻き	好評♡ パイナップルケーキ						
コミュニティ学園		🌸🌸🌸🌸🌸		国語	国語	国語							
		9	10	11	12	13	14	15					
トレーニング	午前	リフレッシュストレッチ		ボール体操		ファイティングEX							
	午後	ファイティングEX		タオル体操		ひばり体操							
カルチャー	午前	スイーツデコ	アイロンビーズ	パステルアート	★お手玉づくり	レジンキーホルダー	リボンレイストラップ						
	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	マジック教室						
お料理教室	午後	水菜の豚しゃぶ巻き	牛肉と里芋の味噌仕立て	簡単!美味しい 鮭のホイル焼き	冬野菜を食べよう! 大根肉豆腐	カニカマと白菜の グラタン	豚バラと里芋の うま塩煮						
コミュニティ学園		国語	体育	国語	体育	算数							
		16	17	18	19	20	21	22					
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	タオル体操		リフレッシュストレッチ		ボール体操							
カルチャー	午前	つまみ細工	フラワーボックス	お花のプローチ	英会話教室	ミニ雪だるま	ちぎり絵						
	午後	歴史教室	ネイルサロン	★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	丼にもなる じゃが芋そぼろあん	男性にもオススメ! 豚とキャベツの もつ鍋風	やわらか豚小間と ねぎの塩炒め	挽肉とカブの トマトクリーム グラタン	鶏肉とじゃが芋の バター醤油	美味しい♡ 鮭のマヨ焼き						
コミュニティ学園		理科	社会	理科	社会	社会							
		23	24	25	26	27	28	29					
トレーニング	午前	ひばり体操		ファイティングEX		ダンベル体操							
	午後	いきいき体操		タオル体操		リフレッシュストレッチ							
カルチャー	午前	貝殻の根付	干支うさぎの飾り	美文字	絵画教室	★お手玉づくり	木製クリップ						
	午後		ハンドマッサージ	★折り紙教室		ヘア・メイクサロン	ニュースから学ぼう ～円のカ～						
お料理教室	午後	青梗菜とカブの クリーム煮	ピーマンの肉詰め	白菜の炒め牛肉のせ	鮭のバターホイル焼き	カブのそぼろあんかけ	ジャーマンポテト						
コミュニティ学園		算数	音楽	家庭科	音楽	英語							
		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>1/10(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>★ボランティア講師</li> <li>パン移動販売「Essen」来館日 1/12、1/26</li> </ul>									
トレーニング	午前	ボール体操											
	午後	ファイティングEX											
カルチャー	午前	フラワーペン	曼荼羅アート										
	午後	ハンドマッサージ	マジック教室										
お料理教室	午後	簡単にできる! ピーマンの肉巻き	鶏と野菜のホイル焼き										
コミュニティ学園		保健体育	算数										

