

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
トレーニング	午前			ダンベル体操		いきいき体操		
	午後			リフレッシュストレッチ		タオル体操		
カルチャー	午前			折り紙で作る紙袋	曼荼羅アート	ちぎり絵	カプセルチャーム	
	午後			★折り紙教室	マジック教室	ニュースから学ぼう	歴史教室	
お料理教室	午後			鮭のマヨネーズパン粉焼き	あんかけそば肉じゃが	手羽元と里芋の酢醤油煮	豚肉とゴボウのフライパン蒸し	
コミュニティ学園				国語	国語	国語		
		6	7	8	9	10	11	12
トレーニング	午前	タオル体操		ひばり体操		ボール体操		
	午後	ダンベル体操		いきいき体操		ファイティングEX		
カルチャー	午前	うさぎの雛飾り	マスク作り	リボンのブローチ	アイロンビーズ	パステルアート	フラワーペン	
	午後	ネイルサロン	ハンドマッサージ	★折り紙教室		ヘア・メイクサロン	マジック教室	
お料理教室	午後	牛肉とブロッコリーの味噌すき煮	かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮	鶏胸肉とブロッコリーのオイスター炒め	チキンチーズピカタ	豚バラと蓮根の梅煮	長ネギの肉巻き	
コミュニティ学園		体育	国語	理科	体育	算数		
		13	14	15	16	17	18	19
トレーニング	午前	リフレッシュストレッチ		ファイティングEX		ダンベル体操		
	午後	ひばり体操		ボール体操		いきいき体操		
カルチャー	午前	毛糸でハートストラップ	うさぎのマスコット	オリジナル木製クリップ	絵画教室	干支兔のちりめん根付	コルクのメッセージスタンド	
	午後	ハンドマッサージ		★折り紙教室 ★ハンドマッサージ	ハンドマッサージ	ネイルサロン		
お料理教室	午後	手軽なソーセージと卵のマヨ焼き	牛肉とチーズのソース炒め	簡単！ささみ海苔巻き	定番！がんもの煮物	ケチャップ好きにポークケチャップ	鶏ももネギ塩焼き	
コミュニティ学園		理科	理科	社会	社会	社会		
		20	21	22	23	24	25	26
トレーニング	午前	いきいき体操		タオル体操		ひばり体操		
	午後	ファイティングEX		ダンベル体操		リフレッシュストレッチ		
カルチャー	午前	つまみ細工	絵手紙を書こう！	美文字	英会話教室	★お手玉遊び	ステンシルアート	
	午後	ニュースから学ぼう	歴史教室	★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	ジャーマンポテト	明太マヨのサンドウィッチ	大根と牛こまの中国風炒め	きのこ明太子の焼うどん	鶏肉の照り焼き	鶏肉とじゃが芋のバター醤油	
コミュニティ学園		算数	家庭科	音楽	音楽	英語		
		27	28	<p> </p> <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。 2/14(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。 パン移動販売「Essen」来館日 2/9 ★ボランティア講師 <p> </p>				
トレーニング	午前	ボール体操						
	午後	タオル体操						
カルチャー	午前	アロマワックスバー	毛糸の雪だるまちゃん					
	午後	ヘア・メイクサロン						
お料理教室	午後	簡単・美味しいチーズオムレツ	やわらかカブのそぼろあんかけ					
コミュニティ学園		国語	保健体育					