

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	<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。 3/14(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 3/9、3/23 ★ボランティア講師 		リフレッシュストレッチ		ファイティングEX		
	午後			ダンベル体操		ボール体操		
カルチャー	午前			アイロンビーズ	手作りメッセージカード	フェルトマスコット	絵画教室	
	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			牛肉と牛蒡の黒酢煮	豚肉と根菜の昆布煮	鮭のムニエル きのこソースがけ	鶏肉としめじの ホイル焼き	
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	ダンベル体操		いきいき体操		タオル体操		
	午後	ひばり体操		ファイティングEX		リフレッシュストレッチ		
カルチャー	午前	ちぎり絵	ブラバンのストラップ	★お手玉遊び	ちりめん草履の ストラップ	パステルアート	リボンブローチ	
	午後	ヘア・メイクサロン	ネイルサロン	★折り紙教室			ハンドマッサージ	
お料理教室	午後	出汁も水も使わない 肉じゃが	簡単白菜のクリーム煮	茄子のそぼろ炒め	水菜の豚しゃぶ巻き	鶏手羽元と大根の 照り煮	南瓜の鶏そぼろあん	
コミュニティ学園		国語	社会	理科	算数	体育		
		13	14	15	16	17	18	19
トレーニング	午前	ボール体操		リフレッシュストレッチ		ひばり体操		
	午後	いきいき体操		タオル体操		ダンベル体操		
カルチャー	午前	UVレジン	リボンのしおり	美文字	くるみボタンの ストラップ	紙コップでお花の バスケット	フラワーペン	
	午後	マジック教室		★折り紙教室	ヘア・メイクサロン	ハンドマッサージ		
お料理教室	午後	カニカマと白菜の グラタン	美味しいガレット人参	豚肉とオクラの 焼うどん	手作りさつま揚げ	豚肉とピーマンの おかか炒め	しらたき肉巻き照り焼き	
コミュニティ学園		理科	体育	算数	社会	理科		
		20	21	22	23	24	25	26
トレーニング	午前	ファイティングEX		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		ひばり体操		ファイティングEX		
カルチャー	午前	ラッピングタイで指輪	毛糸のショルダー ストラップ	梅の花の貼り絵	英会話教室	巾着袋作り	草木染め	
	午後	ハンドマッサージ		★折り紙教室 ニュースから学ぼう	★ハンドマッサージ			
お料理教室	午後	鶏と茄子の味噌炒め	挽肉と茄子の ペンネソテー	白菜と豚肉の とろーりうま煮	牛肉とアボカドの おかずサラダ	豚しゃぶサラダ	鶏肉のたらこマヨ焼き	
コミュニティ学園		家庭科	英語	社会	算数	社会		
		27	28	29	30	31	今月のお買い物ツアー	
トレーニング	午前	タオル体操		ボール体操		リフレッシュストレッチ	3/8(水) しまむら 江戸川区役所前店	
	午後	ひばり体操		いきいき体操		タオル体操	3/10(金) ライフ鹿骨店	
カルチャー	午前	つまみ細工	毛糸のミカン	貝殻の根付	桜柄の紙袋	花カゴを作ろう	3/13(月) マツモトキヨシ 西瑞江店	
	午後	歴史教室	ハンドマッサージ	★折り紙教室	ネイルサロン	ステンシル	3/21(火) フレッツ 東瑞江店	
お料理教室	午後	鶏肉の梅マヨ焼き	鶏肉とじゃが芋の バター醤油	豚バラうまダレ	豚肉の磯辺焼き	豚肉と南瓜の 麺つゆバター蒸し	3/25(土) ライフ鹿骨店	
コミュニティ学園		算数	国語	保健体育	理科	算数	※参加ご希望の方は事前に職員までお申し込み下さい。	